مَرْعة كَلْ عان تَبَعْث في الصحة المراحة المر

العُلَاج بالأَعِشَابُ قديهًا وَحديثًا

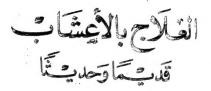


عنزالدين

العَلَاج بالأعشَّابُ قَدَّ سَّا وَحَدِيثُنَّا

اهداءات ۲۰۰۱ الدکتور/ مدسن مدمد جمیعی القامرة

الموشوع: الصحيّة مرّعة كتب علميّة تبخث في الصحّة والغذاء والحقاية والعُراض



وضع مجموع ذمن الأطباء

اعت!د محمر فعرب محمر فعرب



حَسِينِع الجُسُنُوق مِحسَنوطَة الطبُعَسَة الأولِث ١٤٠٧م - ١٩٨٦م

المادة الطبية لهذا الكتاب للأساتذة:

- الدكتور عز الدين الدنشاري الأستاذ بكلية صيدلة القاهرة - الدكتور بيومي عمد نصار الأستاذ بكلية زراعة الأزهر بالقاهرة - الدكتور فاروق عمر الأستاذ بمركز البحوث الزراعية بالقاهرة - الدكتور محمود محمد محمود الأستاذ بمركز البحوث الزراعية - الدكتور صيدني رفيق نوري

ومن المصادر المهمة التي اعتمدت لوضع بعض مواد هـذا الكتاب ، مؤلف : و أعشابنا دواء ، طبعة ١٩٨٦ تأليف قبلان مكوزل منشووات مؤمسة عز الدين للطباعة والنشر . بيروت .

مُقَـــ دّمَة النَّاشِ

مع التطور والتقدم العلمي ، فإن قدر الإنسان أن يبدفع من صحته وأعصابه وبيئته ثمن هذا التقدم والتبطور الذي ينعكس من مركبات فضائية وأقمار صناعية وصواريخ ومعامل وآلات إلى تلوث وأمراض وآفات مختلفة من عضوية ونفسية .

وهذا ما حدا بضرورة نشر الثقافة الصحية وتعميمها والسير بهمذه الخطوة جنبـاً إلى جنب مع التـطور العلمي والتقني بــوضــع الدراسات والأبحاث والاختيارات العلمية .

وإدراكاً من مؤسستنا لهذا الدور الهام وقدسيته وإيمانًـاً منها بعما لنشر الثقمافة الصحيـة والطبيـة من فعائـدة على صعيـد العلم والمعرفة . . ومما لها من ضرورة تحتم تعميمها على أكبر قطاعات الجماهير والقراء . فقد تصدت لأداء دور بارز في هذا المجال .

وإسهاماً منها في نشر التوعية الصحية والوقائية وإيماناً بـأن للكتاب الدور الأول والأفضل للأسهام في نشر التوعية الضرورية إلى جانب التدريبات العملية والنظرية . فقـد عمدت ، وإلتـزاماً بهذا الهدف بالتوجه إلى مجموعة مختارة من العلمـاء والأطباء في كافة المجالات الصحية وممن بلغوا المستويات العلمية القيمة في حقول اختصاصاتهم الطبية . وطلبت منهم وضع مجموعة قيمة من الكتب الطبية والصحية والعلمية تبحث في مجالات الصحة والغداء والوقاية من الأمراض ، وتضم آخر ما توصلت إليه نتائج الدراسات والأبحاث في مجالي التوعية والصحة العامة ، وتتطرق إلى كل ما يهم الرجل والمرأة والأم والطفل من مواضيح الصحة والمسرض والرشاقة والجمال والتداوي بالأعشاب والعلاج المطبيعي ، وحل المشكلات النفسية وغيرها . . .

ونزولاً عند هذه الرغبة وشعوراً بالمسؤولية الوطنية والقومية كمانت الحصيلة مجموعة من الكتب روعي فيها اختيار الأسلوب المبسط والذي يسهل فهمه من عامة القراء . مع مراحاة أن لا يمس هذا و التبسيط » من قيمة الحقائق العلمية .

وقد حوت هذه الكتب عصارة الخبرة العملية والمعلومـات العلمية للسادة الأطباء الذين ساهموا في وضعها

وقد رأينا تسهيلًا للقارىء وحرصاً على فائدته أن نصدر هذه الكتب تحت عنوان (الموسوعة الصحية » .

آملين أن تحمل هذه الموسوعة اسمها بكـل جدارة وتؤدي الغاية المرجوة بنشر الثقافة والتوعية الصحية .

والله الموفق مؤسسة عز الدين للطباعة والنشر

مقدمة

المعروف أن أهالي إفريقيا وآسيا يستخدمون الأعشاب في علاج بعض أمراضهم وقمد استخدم العرب القدامى أيضاً بعض الأعشاب لعلاج الأمراض من خلال مخطوط قديم يعرف باسم (تذكرة داوود) . .

أما في أوروبا فقد اتجه العديد حالياً إلى الاعتراف بفضل هـ لم الأعشـاب في علاج بعض الأمراض وأصبحت تفرد لها أقسام خاصة في العديد من الصيدليات . .

وهناك عشب اسمه (الجنسنغ)

ـ ما هو إذن هذا النبات ؟

- هذا النبات يحير العلماء منذ زمن طويل في اليابان .

_ ولماذا أطلق عليه اسم أفضل النباتات ؟

ـ أطلقوا عليه اسم أفضل النباتـات . . لأنه في الصـين اسمه جـــلـور الحياة وأعجوية العالم . .

وفي المتحف البريطاني مخطوطات قديمة تبين كيفية تحضير نبات الحب :

ـ ما هو هذا النبات الغريب وماذا تقول أحدث الدراسات العلمية عنه ؟

- اسمه الذي اشتهر به هو الجنسنغ . .

ـ يظهر في بعض المناطق الأسيوية ، وخصوصاً في كوريا والصين . . ـ واستخدم منذ مثات السنين ، وتحول إلى ما يشبه الأسطورة . .

ثم جماءت أكبر دراسة حول هـذا النبـات تحت إشـراف فـريق من العلماء في سـويسـرا وبـالاشتراك مـع علماء من جامعـات ألمـانيـا والسـويــد وانكلترا وفرنسا واليابان وكوريا وبلغاريا .

وتميزت الدراسة الحديثة بأنها تمبري على زراعة هذا النبـات وحصده وخصائصه ثم كيفية استخلاص المواد الفعالة منه وتمبريتها مصدلياً .

فماذا كانت نتيجة أحدث دراسة حول هذا النبات ؟

التجارب الطويلة على الحيوانات والإنسان أكدت أنه يقاوم التعب والإجهاد ويجدد أنسجة الجسم ويعمل على تمشيط جميع وظائف الجسم الحيوية.

واكتشف العلياء أن هناك ١١ عنصراً فعالاً في هذا النبات . .

وانه كذلك ينشط القدرة المذهنية والعضلية ويوفر التحكم في الجهاز العصبي ويهدىء حالات القلق والتوتر ، وينشط الفذد الصياء ويعين زحف الشيخوخة .

ولم يقف العلماء عند حدود الدراسة العامة . إنما استطاعوا لأول مرة ـ استخلاص كافة المواد الفعالـة في هذا النبـات ، وتنفيتها ، وتعميقها ، وتحويلها إلى عقار جديد .

وأعشاب ونباتات كثيرة تجدها اليوم في الصيدليــات منها ليلخـام ومنها المصنع في هيئة كبسولات أو حبوب أو شراب أوحقن .

وهذا الكتاب دليلك إلى العلاج بهذه النباتات والأعشاب . .

الفصل الأول

فوائد النباتات والأعشاب الطبية

المداواة بالأعشاب في تاريخ العرب

منـذ أقدم العصـور ، وقبل أكـثر من ثلاثـة آلاف سنة بـدأ الإنسان معركته مع الحياة والطبيعة ، وكان صراعه مريراً وقاسيـاً في كل ميـدان . وبالتدريج استطاع أن يضمع حلولاً لمشاكله ، فتهـدبت نفسه وأخـذ يتطلع إلى أتجاد رفيعة أصبحت أخيراً من أهـم منجزات الحضارة الإنسانية .

ونظراً لإمكانيات الإنسان القديم المحدودة ، إلا أنه استطاع أن يجد حلولاً لمشاكله مع روحه وجسده فكان يعالج جسده بروحه ، ولطالما تسبب مرض بسيط كالحمى والصداع في وقوفه أمام معابده وأمام آلهة حجرية آمن بقدرتها ، يستدر منها المعطف والرحمة ويستجدي الشفاء بالدموع والصلوات ، غير أننا نعوف من نقوش وآثار الحضارات القديمة كالمصرية والفارسية والبابلية واليونانية والرومانية أطباء مهرة اعتمدوا بالدراسة والتجربة أصول المعالجة المدقيقة وإجراء العمليات الجراحية الحلوية . .

ومنذ القرن الأول الميلادي ظهر أطباء عالجوا الأمراض بالحشائش والنباتات المختلفة ، إن أقدم المراجع التي وصلتنا أخبارها هو (كتاب الحشائش في الطب) المذي كتبه الطبيب الروماني (دويو سقوريدس) . . التحق هذا الطبيب بالجيوش الرومانية يجوب معها البلاد عرضاً وطولاً وكان هدفه الأول هو استقصاء النباتات والحشائش المتوفرة التي كانت في البلاد التابعة للأمبراطورية الرومانية وبالتالي استطاع هذا الطبيب أن يضع كتاباً ضخاً مجتوي على ما يقرب من ألف نوع من هذه الحشائش وغيرها من الأشجار والفواكه والخضار والمعادن ، لقد جعل لكل نوع عنوانه المستقل واسترسل في شرحه وذكر أوصافه الدقيقة وفوائده الطبية وأماكن تواجده وبين أن لكل نبات فوائده تنحصر برهوره أو بأوراقه أو بجدوره أو بمصارته سواء كان أخضر أو يابساً ، مطبوخاً أو مخلوطاً أو مسحوقاً وهكذا . . .

وبالإضافة إلى هذه المعلومات المثيرة عن أصولها وفوائدها الطبية كان المؤلف يقوم برسم صورتها بشكل فني دقيق حتى تكون قريبة من التعرف عليها إذا ما وقع اختلافاً في تحديد اسمها . . غير أن هذا الكتاب لم يصلنا إلى اليوم ولم نستطع التعرف على ما ذكرنا إلا من خلال نسخة عن هذا الكتاب قهت كتابتها في منتصف القرن السادس الميلادي عندما تم تقديمها إلى الأميرة البيزنطية (جوليا أنيسياء) وهذه النسخة موجودة الآن في المكتبة الوطنية في مدينة فيينا .

وفي العصور الأسلامية كان الاهتمام بعلوم البطب عملاً جليلاً ومشرفاً ، فازدهرت العلوم الكيميائية والبطب بشكل واسع واستفاد بعضها من المؤلفات القديمة وانتقدوا بعضها وليس. في هذا المجال متسع لذكر تفاصيلها . . كان العرب يطلقون لقب (حكيم) على كل من اختص (ويعلم الشفاء) وهو علم يجمع علوم الطب بعلوم الدين انطلاقاً من الحديث الشريف (العلم علمان ، علم الأديان وعلم الأبدان) ازدهرت علوم العلب في أيام الدولة العباسية وخاصة أيام الرشيد . والمأمون والمتوكل ، ويكفي أن نعسرف أن العرب هم أول من صمم السيدابات لبيع الأدوية وأول من كتب في علم الأدوية (الاقرامية المادين) . . كان جابر ابن حيان من علماء الكيمياء في زمنه ، وكان لا

يحق لأي شخص عارسة مهنة الطب والصيدلة قبل أن يجتاز امتحاتاً على أيبدي كبار الأطباء . . وفي أيام الخلفاء العباسيين كان خلفاء بغداد يرسلون الأطباء والصيادلة إلى القرى والأرياف لمعالجة المرضى وكل من يحتاج إلى علاج . . وكانت بغداد ودمشق قبلة أنظار العلماء والمفكرين ونبغ فيها عدد كبير من الأطباء والصيادلة . .

أما كتاب الحشمائش في الطب فقمد وصل إلى أيدى الخلفاء العباسيين . . وربما كانت نسخة فيينا هي المقصودة . . حيث تمت ترجمة هـذه النسخة إلى اللغة العربية في القرن التاسع الميلادي . . اشتهر في ذلك الزمبان الخليفة العباسي المأمسون (٨١٣ - ٨٢٣) بحبه للعلوم والثقافات بأنواعها ، وحشد في بلاطه عدد كبير من العلماء والمترجين ومنهم الطبيب المشهور وشيخ المترجمين حنين بن اسحاق الذي قمام بترجمة عدد من المصادر العلمية من اللغة اليونانية إلى اللغة العربية . . لقد نال حنين شهرة واسعة أيام الخليفة المأمون وجعله من المقربين إليه هو وأستاذه جبريل بن بختيشوع طبيبه الخاص . . لقند كانت مهمة حنين ترجمة وتدقيق الكتب اليونانية العلمية وخاصة ما يتعلق بعلوم التشريح والعلاجات الطبية ، والكيماوية والنباتية كمؤلفات (دويوسقوريسس) وأبقراط وجالينوس . . وفي أيام الخليفة العباسي المتوكل (٨٤٧ - ٨٦١) استمرت الحركة العلمية وحمدث أن أوعز التوكل إلى الطبيب اسطفان بن باسل أن يقوم بترجمة كتاب (دويوسقوريدس: كتاب الحشائش في الطب) إلى اللغة العربية . ومن الجديس بالمذكر أن كثيراً من المصادر كانت تترجم من اللغة اليونانية إلى اللغة العربية . . وكان كتاب الحشائش من هذه الكتب إذ تم ترجمته أولاً إلى السريانية ومنها إلى العربية وقام بتدقيق هذه الترجات وتصحيحها حنين بن اسحاق . . اللذي استمر في خلمة المتوكل.

تذكر بعض المصادر التاريخية أن هذا الكتاب (الحشائش) قد أرسل مع عدد من الكتب هدية من أمبراطور بيزنطة في منتصف القرن العاشر المسلادي رئيس الوفد البيزنطي ، الذي قدم مجموعة الكتب والهدايا ، بترجة هذا الكتاب من اليونانية إلى اللاتينية : ومن هذا نلاحظ أهمية هذا الكتاب بحيث أصبح هدية البلاط البيزنطي إلى البلاط الأموي في إسبانيا .

ونعود ثانية إلى البلاط العباسي في بغداد حيث ظهرت نسخة كتاب الحشائش للغة العربية واستمر نسخها في فترات متلاحقة واعتربها العلماء والحكمام في مكتباتهم يستفيدون منها ويتضاخرون بها ، وازداد الاهتمام بهذا المرجع الهام في أيام النفوذ السلوجوقي في العراق وسوريا .

إن من أهم النسخ الموجودة الآن هي النسخة الموجودة في مكتبة السلطان أحمد الثمالث في اسطمبول إذ يعمود تساريخها إلى سنة ٢٢٦ هـ (١٢٢٩ م) وهذه المخطوطة منسوخة في مدينة الموصل إبان النفوذ السلجوقي على الخلافة العباسية وقبيل اجتياح المغول للعاصمة العباسية بغداد ، تحتوي ضطوطة كتاب الحشائش الموجودة في اسطمبول على حوالى ١٠٠ نوع شتلف من النباتات والأعشاب والأشجار ويعض الحيوانات والمعادة ، وبالإضافة إلى الوصفات المستخلصة من هذه المواد نجد أن لها رسوماً واضحة وفي غاية الدقة والإباداع .

إن هسله الرسموم تمشل الأسلوب الفني الإسسلامي في العصمور الوسطى . . وبالإضافة إلى رسوم النباتات نجد رسوماً للأطباء والتلاميل وهم يرتدون الملابس الإسلامية والعمائم . . إن العناصر الفنية لهله المرسوم تشكل الأسلوب العراقي والسلجوقي الذي انتشر في الموصل وبغداد في القرن الشالث عشر . . إن أسلوب هذه المدرسة الفنية يعتبر من أصدق وأجل الأساليب في فنون الرسم والزخارف الإسلامية .

ومن الجدير بالملاحظة أن بعض أسهاء هذه المواد مكتوبة باللغة السريانية أو اليونانية ولكن بالحروف العربية فمثلاً: قورمانا ، آمورغي ، أوكساقونتوس ، كوند روس ، طوفوريوس ، فلوموسي ، جامالوقي ، بسودونيون ، موريافلن وغيرها . وهذا يدل على الدقة في الترجمة وشيوع هذه الاسهاء عند الاطباء المنقفين . . أما عن المواد المالوفة لنا في هذه المخطوطة والتي تمت ترجمتها آنذاك إلى اللغة العربية مباشرة فهذه بعض الأمثلة عنها الورد ، الكافور ، العرعر ، الحلبة ، بلر الكتان ، الجرجير - الزنجيل ، اليانسون ، البابونج ، الخشخاش ، الزعتر ، الحميض ، التفاح والشيح وغيرها مشات من أنواع الأعشاب والأشجار . .

إنه لمن الدهشة فعلاً أن يقراً الإنسان في هذه المخطوطة النادرة وصفات طبية لأمراض غتلفة كالرمل ، والحصى في الكلية والكبد ، واليرقان ، والصداع ، والحميات ، والقرحة ، وأمراض المفاصل وغيرها الكثير عما لا مجال لذكره . وعما لفت نظري وجود وصفات طبية لأمراض السرطان الخبيث وبعض الأورام ، الأمر الذي جعلني أطرق في المستوى العلمي الكبير والمحاولات الرائدة في مجالات الطب رغاً عن وجود وصفات طبية غير مفهومة وساذجة في بعض الأحيان إلا أننا نقف باحترام وإجلال لهذه الأعمال الإنسانية الخالدة وهذه المعلومات المفيدة مع قلة إمكانياتهم في ذلك العصر . .

لقد شجع الإسلام العلم وجعله مناراً عالياً يهتدي به بنو الإنسان وسواء كان مخطوط كتاب الحشائش في الطب اللذي تمت ترجمته ونسخه في العصور الإسلامية مترجماً أو منقولاً عن مصادر يونانية أو سريانية فالقيام بإحياثه وإعادته للمجتمع الإنساني في قالب جديد، وبإضافة معلومات طارئة على الأصل ، كل هذا يكفي للدلالة على المستوى العلمي والأسلوب الرفيع في خدمة المجتمع الإنساني وعلى أرفع المستويات ويكفي أن نعرف أن بلاط الخليفة العباسي المأمون كان يكفل تفطية نفقات أي مخطوط مؤلف أو مترجم يدفع قيمة ما يعادل وزنه ذهبا ، إنه لمن دواعي الفخر والاعتزاز أن يتمنى شبابنا وأبناء أمتنا بحضارتهم وأجحدهم الرائعة . . ولكن من المؤلم والمؤسف حقاً أن لا يبدروا إلى التعرف عليها والوقوف على تفاصيلها ودراستها ، وهي محفوظة ومنتشرة في دور العلم والمكتبات العريقة في العالم المتمدن .

خواص الأعشاب والنباتات الطبية العلاجية

الأعشاب والنباتات الطبية نباتات لها خاصة صلاحية أو وقائية خاصة بالنسبة لأصراض الإنسان والحيوان . وترجيع هذه الخاصية إلى وجود بعض مواد كيماوية خاصة في أنسجة النبات لها تأثير معين على جسم الإنسان أو الحيوان . وهذه المواد هي مواد قلوية أو مركبات كربون وأيدروجين وأوكسجين وأزوت وغلوكوميدات أو زيوت عطرية أو دهنية أو رانتجات أو مواد تخاطية أو مواد دباخة أو مهموغ . وقد يكون بعض ماه المواد ساماً مما يستوجب الاحتياط في استعمالها .

وتضم النباتات الطبية مجمرعة كبيرة بحداً من النباتات من هاثلات نباتية مختلفة تحتوي هذه النباتات على مركبات كيمائية ذات تأثير خاص تستخدم من أجله في الأغراض النظبية الملاجية وتعرف هذه المركبات بالمواد الفعالة وهي تمثل المنتج النبائي لذى يزرع النباتات عن أجله.

وتستخدم النباتيات الطبية إما مساشرة في صورة أعشاب مجففة كما هو متبع في البطب الشنبي أو تستخلص المواد الفعالة بعلرق مختلفة ثم تمخل في تسركيب التعضيوات الدرائية هذا ويلاحد أن بعض النباتات العظرية لها استخدامات طبية أيضاً مثل النعاع والبردقوش.

وزرأعة وإنتاج هذه النباتات ليس حديثاً بن كسان اللفراغشة من أواثل

الشعوب التي اهتمت بهذه النباتات ودراستها وتعرفت عليها واستخدمتها في العلاج حيث ظهر الأطباء العشابون الذين تخصصوا في هذا المجال وكثير من الوصفات المدونة ببردياتهم ما زالت مستعملة إلى الآن وأثبت العلم الحديث فاعليتها . .

كذلك ساهم علماء العرب مثل جابر بن حيان والرازي وابن سينا في تطور ازدهار إنتاج هذه النباتات واستعمالاتها المختلفة . . وفي القرن الحالي زاد الطلب على هذه النباتات بدرجة كبيرة لزيادة عدد سكان العالم والوقوف عمل أضرار العقاقير الكيميائية المصنوعة معملياً لما أمن آثار جانبية على الصحة العامة .

لقد ظهرت النباتات حتماً منذ قبل خلق الإنسان الأول ، وكلنا يعرف قصة آدم وحواء وشجرة التفاح وقد اعتمد الإنسان منذ نشأته في غذائه على النباتات فأكل الحبوب وجعها وعمل على زراعتها ثم جمع الفواكه وأكلها ، وقد عرف كثير من النباتات بفائدتها الطبية والعلاجية وأمكن الاستفادة بها في علاج الإنسان والحيوان من قديم الزمن وكذا أضيف إلى الأغذية لتحسن من طعمها ونكهتها ، فكما علم الإنسان كثير من خواص الطبيعة في نواحيها المختلفة فلقد عرفته الطبيعة أيضاً من خواص الطبية والعطرية للنباتات حين لاحظ تأثيراتها المختلفة على الحيوانات وقطعان الماشية والغنم التي كان يرعماها أو يربيها لمساعدته في الزراعة والعمل .

وحين كنان يحاول الشفاء من الأمراض والتخلص من متاعبه الجسدية وقد تمت الخبرات والمعلومات عن هذه النباتات على مدى الأجيال ومر السنين وكانت نتيجة للمحاولة والخطأ وتنمية لخبرات بعض المحترفين ، فعرف النبات المسهل والنبات السمام والمحدث للقيء والمحدث للإمساك والنباتات التي تداوي الجروح والمهدئة للالام . .

وكذلك ونفس الطريق فقد أحب الإنسان بطبيعته النبات العطري . وجع الإنسان معلوماته وخبراته وتناقلها من جيل إلى آخر إلا أنها أحياناً كانت تبني على الحرافية . . فكان مشلاً يعتقد أن الأمراض ليست إلا نتيجة لأرواح شريرة تسكن الجسد ولا يمكن طردها إلا باستخدام مواد مسامة أو غير مستساغة من شانها أن تجمل الجسم مكاناً لا يسر الروح الشرية البقاء فيه .

وعلى كل حال فإن هـذه المحاولات لجمـع الخبرات والمعلومـات كان لها فضل كبير بعد تقدم الطب وزيادة المهتمين بالنباتات الطبية .

وجـدير بـالذكـر أن أول مطبـوع طبي وضعه أحـد قدمـاء الفراعـنــة المصريين ويقال إنه الملك أتوتيس خليفة الملك مينا .

لقد تطور الاهتمام بالنباتات الطبية منذ القدم ، وقد حظى درجة كبيرة من الأهمية في جميع الحضارات الأولى ، فجمع الصينيون النباتات الطبية واستعملوها منذ ٥٠٠٠ أو ٤٠٠٠ سنة قبل الميلاد وتوجد كتابات سنسكريتية (وهي اللغة الصينية القديمة) تدل على ذلك ، كذلك كان الاسوريون والبايليون والفراعنة المصريون على علم بها وقد جمع الأشوريون مجموعة نباتية سنة ٧٠٠ق. م. بها ٩٠٠ نبتة منها ٢٥٠ نبتة طبية وعطرية .

ولقد كان القراعنة المصريون من أوائل الشعوب اهتماماً بالنباتات الطبية وتدل على ذلك آثارهم والرسوم المحفورة عليها ، كما أنهم قاموا بإرسال البعثات إلى بلاد الصومال واليمن لجلب تقاوى وشتلات النباتات الطبية والعطرية وأيضاً المختصين بزراعتها ليزرعوها بأنفسهم على ضفاف النيل . وتدل آثار وبني حسن وودهشور، وحفريات صقاره وما حوته كثير من نباتات وبذور وثمار محفوظة ومنقوشة على وفرة ما ذخرت به

الممنكة المصرية القديمة من نباتـات طبية وعـطرية .. كـيا أن العلب في عهد الفراعنـة مارسـه أشخاص محتـرفون ثم بعـد ذلك اختص بـه الكهنة ووضعت له النظم واللواقع .

وكمان من أشهر القدماء المصريين في هذا المجال اصحت الذي أحبوه المصريين القدماء وقدسوه واعتبروه إلاهاً للطب . . ولا يضوتنا وفدين نسود تاريخ النباتات الطبية وأهميتها عند الفراعنة أن نذكر أن صناعة الدواء حديثاً يرمز لها بالكأس والثعبان وهي رمز الدواء في اللغة الهروغليفية القدية . . "

وتوانى بعد ذلك الاهتمام بالنباتات الطبية من عصر الفراصة إلى الإغمريق ومن أنبغ حكمائهم بيقراط ٤٥٩ ق. م - ٣٧٠ ق. م ، وقيل إن الاسكندر المقدوني كمان شديد الاهتمام بالنباتات الطبية فزرعهما في مصر وأقام عليها الحراس .

وفي عهد الرومان ألف العالم الرحالة ديوسكبوريدم مؤلفة عن المادة الطبية عام ٧٧ ميلادية ويحوي ٥٠٥ نبتة طبية . والعالم ببليني ومؤلفه عن التاريخ الطبيعي وبه حوالى الألف نبتة ثم العالم ضالين عام ١٣٠ ـ ٢٥٠ م ووضع مؤلفاته وفيها النباتات الطبية وطرق تفرخها وومائل غشها وفائدتها .

وكان الاهتمام كبير بهذا العلم في عهـد العرب فـظهر علياء التسوب الفـطاحل والعـديد من المؤلفات التي وضعت في هذا المصر فكــان المسالم جابر بن حيان (٧٠٠- ٢٥٥م) وبحوثه أكثرها كيميائية . .

ثم أبو بكر الرازي الطبيب العربي المشهور (٨٥٦ ـ ٩٢٥ م) والمذي أصبح مديراً لمستشفى بغداد المتخصصة باله لاج الطبي النباتي وأطبائهما العشابين . . ولقمد أخرج العشماب العربي المعروف بمابن البيسطار (١٩٧٧ - ١٢٤٨ م) كتاب الجامع لمفردات الأدوية والأغفية وقد وصف الرحالة النبري المعروف بان بطوطة (١٣٠٤ - ١٣٦٩ م) كثيراً عا شاهده من نباتات طبية وعطرية في رحلاته في أقاصي الشرق . . ولا يخفى علينا العالم العربي داوود الأنطاكي وكتابه المشهور بتذكرة داوود وقد وضع به كل ما يتعلق بالطب والأمراض وعلاجها عن طريق النبات وكان لتذكرة داوود ، أهمية كبرى في الطب الحديث .

وقد اهتم الغرب منذ عهد قريب بالنباتات الطبية وشجعت البحوث العلمية في هذا المجال وكثر الربح عن طريقه مما كنان سبباً في حروب واستعمار الدول الأوروبية لدول الشرق المنتجة للنباتات الطبية للاستحواذ على تجارة العقاقير والتوابل والعطور واحتكار بيعها .

ونهض البحث العلمي في دول الغرب ودرست خواص العقاقير واستخلاص المواد الفعالة والزيوت الطيارة وتأثيراتها الطبية وعادت الأعشاب والنباتات الطبية إلى عرشها القديم في العلاج بعد غياب طويل في عالم العقاقير الكيماوية . .

الفارق بين العقاقير الطبية الخام والمجهزة صناعياً

نظراً للتقدم العلمي الكبير الذي حدث في بجال البحوث الطبية وريادة - الحاجة والاستهلاك بالنسبة للمواد الطبية الذي يتماشى مع المصر الحضاري الذي نعيش فيه وزيادة عدد السكان المطرد وكذا لوفرة الربح الذي تدره هذه الصناعة ، فقد ظهر كثير من المواد الطبية المحضرة صناعياً والذي استعملها - الأطباء وكان لها مفعولها السريع والمجدي في علاج كثير من الأمراض إلا أنه وسرعان ما اكتشف أن لكثير من هذه المواد المحضرة صناعياً عبوب عن تلك المواد المستخلصة من النباتات الطبية تما جعل العالم يهتم ثانياً باستعمال الأعشاب الطبية في العلاج ويرجع السبب في الاحتمام بالعقاقير الطبيعة إلى عدة أسباب :

(١) إن بعض المواد الطبيعية المستخلصة من النبات لها خواص علاجية لم تصل إليها بعد المواد المحضرة صناعياً فمثلاً زيت البرغموت الطبيعي أمكن استخدامه بنجاح في إزالة أثر بقع البهاق البيضاء بينها عجز عن ذلك زيت البرغموت الصناعي . .

وكذلك تفوق بعض العقاقير الطبيعية في نواحي لم يكشف عنها الطب الحديث إلا أخيراً جداً ، فشلاً وجد أن الحلين لــه خــواص أخرى غير توميع الحالب لمرور الحصــوات المثانية فهو عــلاج ناجــع

- للذبحة الصدرية وللربو وقد يتفوق في هذا الصدد على كافـة المركبـات الصناعية الموجودة للذبحة الصدرية . .
- (٢) إن للإنسان أو للمريض بصفة خاصة ثقة في العقاقير الطبيعية وهذا
 الأثر النفساني لا يمكن إغفاله أو تجاهله . .
- (٣) كما أن بعض المركبات الصناعية باستعمالها في عـالاج مرض معـين
 يكون لها تأثيرات فسيولوجية سيئة في نواحي أخرى قـد تظهـر أمراضاً
 أخرى وهذا لا يتسبب باستعمال الأعشاب الطبية .
- (٤) كشير من العقاقير الطبيعية تؤخذ كشراب أو كغذاء عن طريق الغم كها في الشاي والقهوة والكاكاو والقرفة والزنجبيل والكركدية والترابل والحبوب العطرية وهذه لا يمكن أن يحل علها مركب صناعي بعد أن ألف الإنسان مزاقها وأصبح خبيراً بها . .
- (٥) هناك مركبات طبيعية نباتية لم تصل يد الإنسان بعد لمحاكاتها أو تقليدها فأغلب أشباه القلوبات مثل الهيوسامين من السكران ، الهيومين من المداتورة ميتيل والخلين من الخلة وهي ما زالت تحضر من هذه النباتات .
- (٦) كيا انه لا يفوتنا أنه قد يكون للجهاز الهضمي لـلإنسان قـدرة أفضل على هضم وامتصاص والاستفادة من المادة الفعالة النباتية عن المواد المحضرة صناعياً .
- (٧) في أحوال قليلة جداً أمكن تحضير بعض الزيوت العطرية الجيدة والتي فاقت منافسة الزيوت الطبيعية إلا أنه في كثير من الحالات فشلت مثل هذه المحاولات كما في زيت الياسمين الطبيعي الذي لا يكن مقارنته بمثيله الصناعي فالزيت الطبيعي لله من الجودة في الرائحة التأثير الهادي اللطيف في خواص من يستنشقه عن مثيله الرائحة التأثير الهادي اللطيف في خواص من يستنشقه عن مثيله

الصناعي .

كذا معظم الزيوت الغالية الثمن والتي لا يخلو أي مركب عطري جيد منها فهذه الزيوت قد تحتوي عناصر مجهولة لـلان تعطي الرائحة الجذابة المميزة لها ولم يمكن محاكماتها صناعياً كها في زيت الوود والبنفسج والتيويبروز . (٨) يستخلص بعض الزيوت العطرية بكثرة ويسهولة مما يجعلها باثمان رخيصة لا تغطي تكلفتها عند محاولة تركيها صناعياً كها في زيوت السترونيلا والكافور وحشيشة الليمون .

(٩) يفضل المستهلك استعمال الزيوت الطبيعية إذا تساوت في ميزانها صع
 المحضرة صناعياً كما في زيت النعناع والعتر .

هـذا ولا يفوتنـا أن نلفت النظر أن التقـدم في تصنيع العقـاقير كــان نتيجة لاكتشاف الفائدة الطبية ووجود المادة الفعالة طبيعياً في النباتات .

النباتات والأعشاب المنعشة والمنبهة

استعمالاتها وفوائدها : ١٠) القهوة (البن) :

تشرح في ما يلي بعض النباتات الطبية المعروفة ، مشل القهوة والشاي وهي من النباتات المعروف تناثيرها . . وكذلك نعرض لبعضها الاخمر وهو النباتات الطبية النادرة جداً والتي قلما يسمع بها إلا قلة من المتخصصين مثل كآبي أو الالوليكوي . . وتؤثر جميع هذه النباتات الطبية على المقل والشعور ـ ويعضها ذو تناثير محتمل بسيط والاخر يؤثر تاثيراً شديداً ، وكما يؤهي إلى الجنون .

وتنقسم مثل هذه النباتات إلى نوعين: الأول يعتمد في تأثيره على وجود مادة الكافين مثل الشامي والقهوة والجوارنا وسوف نشرح هذا النوع أولاً . .

يستهلك الشعب الأميسركي كميات هسائلة من القهموة سنسوياً ، وليست القهوة من العقاقير القديمة إذا قورنت بالحشيش والأفيون . .

وقد بدأ استخدام القهوة في الشرق العربي عند بدء استعسالها أطلق عليها نبات الشيطان كها حورب استخدامها بجميم الوسائل ، وقد أشارت مصر زويعة في المعارضة لاستعمال القهوة في القرن السادس عشر ، تماماً مثل ما حدث في الولايات المتحدة الأميركية بالنسبة للماريهيوانا لذلك حرم تداول القهوة وكانت تحرق بحاصيل البن أينها وجدت . .

ورضم ذلك انتشر استعمال القهوة كمشتروب في آسيا الصغرى وسوريا وإيران ، ثم بدأت في الانتشار في أورويا حيث أنشىء أول مكان شعبي لتناول القهوة في باريس سنة ١٦٤٣ ـ ثم زاد عددها تدريجياً حيث وصل إلى حوالى ١٠٠٨ في سنة ١٦٧٨ . . وفي أميركا أنشىء أول مكان عام لشرب القهوة في بوسطن سنة ١٦٨٨ وكان يسمى «منزل قهوة لنبذن» ثم وجد في نيويورك «منزل قهوة النجار» في سنة ١٧٤٣ ، ثم انتشرت بعد ذلك أماكن القهوة في جميع المدن الرئيسية في أورويا وأميركا حيث كانت تمثل أماكن التقاء الشعراء والفلاسفة والفنانين ـ وذلك لما للقهوة من تأثير على تنبيه المخ .

وأصبحت القهوة بعد ذلك واسعة الانتشار في جميع المناطق الحارة مثل جزيرة العرب ، الهند ، جاوة ، الملايو ، غواتيمالا ، والسلفادور ، وكولومبيا وكوستاريكا . وتعتبر البرازيل من أكبر البلاد إنتاجاً للقهوة ، وهي من المحاصيل الأساسية التي يعتمد عليها اقتصادياً ، بحيث لجات في سنسة ١٩٤٠ إلى إحراق كميسات كبيسرة من البن تتيجة لفسائض الإنتاج . . وارتفعت أسعار القهوة ، حديثاً ارتفاعاً جنونياً ، وقد أدى هذا إلى التحول إلى شرب الشاي . .

٢) الشاي :

وتاريخ استعمال الشاي هر في الواقع أقدم من القهوة . . وقد قيل عن هـذا النبات أنـه لم ينشأ من بـذرة ولكن من جفـون القـديس بـوديـد هارما قديس البوذيين وكان هذا القديس ، الذي نشر مذهب البوذية ، قد حضر إلى الصين في سنة ١٩٥ قبل الميلاد . . وعاش ينشر مذهب وأخيراً نذر أن يبقى عشر سنوات بدون أن يغلق عينيه أثناء نومه . . وبعد أن فشل في تنفيذ هذا النذر لجأ إلى قطع جفون عينيه وألقاها بعيداً على الأرض ، حيث تصور المؤمنون به خروج نوعين من النبات في المكان نفسه . . استخرج منها شراب جيل وكان هذا الشراب هو الشاى .

وسرعان ما استعمل الشراب الجميل المستخرج من جفون بدويد هارما في المعابد والمنازل وكل جزء من الشرق . . ويستهلك الشاي حالياً بدرجة كبيرة في الميابان حيث يمثل نوعاً من الأشياء الأساسية في الحياة الاجتماعية التي تجلب الاستقرار النفيي والسعادة الروحية . . وقد عبر عن هذه المشاعر الجميلة الشعراء اليابانيون وكتاب القصص .

وقد وصفت الطريق المثلى لتحضير الشاي عند الصينيين حيث ينبغي اختيار مياه نبع جبل تغلي بطريقة معينة في غلاية أو قدر خاص ، وهناك ثلاث مراحل للغليان: تتم المرحلة الأولى حينها تظهر فقاعات صغيرة سابحة فوق سطح الماء ، والغليان الشائي محمث حينها تكون الفلاعات مثل حبات الخرز المنبعثة من نافورة - يكون الغليان الشالث حينها يكون الماء ثائر بقوة داخل الغلاية وتقلب كمكة الشاي على النار الرقيق ... ويوضع قليل من الملح في مرحلة الغليان الأول ثم يضاف الشراب المقانية . . ثم يصب الشراب ويشرب الناس بعد ذلك ، ذلك الشراب المقدس ذو الوريقات المعلقة مثل الفيوم الجميلة المعلقة في السياء أو مثل الزهور الطافية على جداول زمردية ـ هكذا كان الشراب يلهم قريمة الكتاب والشعراء ـ حيث قال لونتغ :

ديبـــل ريقي الفنجــان الأول ، ويـــذهب وحشتي الشــاني ، ويفتش

وتختص آسيا بزراعة الشاي ، وليس هنىاك سبب خاص يجعل آسيا ختصة بهذا . فليس النبات حساساً للبرودة بحيث ينزرع فقط في المناطق الحارة ـ وقد زرع الشاي فعلاً في جنوب كارولينا في أميركا .

والشباي من المحساصيل التي لا يمكن حصدها بالسطرق الميكانيكية .. بالرغم من أن شجرة الشاي ربما تصل إلى ارتفاع ثلاثين أو أربعين قدما ، ولكن لا يتعدى ، ارتفاعها عادة عن ثلاثة أقدام نظراً لتشديها بانتظام .. وتفصل الأوراق بالواحدة بطريقة خاصة إذ أن زيادة فصل الأوراق ربما يؤدي إلى قتل الشجرة .. ويتم التقاط الورق بطريقة خمسامية طبيعية بالنسبة له .. ويحضر الشاي الفاخر في الصين من مستمرة بواسطة النساء والأطفال اللين عاشوا مع هذا النبات بما جعلهم ألبراعم والأوراق الصغيرة السطرية .. يشسريه الأمبسر اطور وعلية المنواء مو وهذا النوع خالي الثمن أما الشاي المكون من الأوراق العتيقة القورة والي الجراء السفي من الساق فهو خليط رخيص القيمة .. ويمكن للمختصين بمداة الشاي التمييز بين المثات من أدواع الشاي ويمكن للمختصين بمداق الشاي التمييز بين المثات من أدواع الشاي المختلفة ، بين الأنواع الخضراء الرقيقة والأخرى التي تشبه في طعمها المختلفة ، بين الأنواع الخضراء الرقيقة والأخرى التي تشبه في طعمها ولونها جلد الأحدية - إذ أن الشاي مشل الجلد ، يحتوي عسل تانسين يستخلص من الورق إذا غل لمدة طويلة .

وصناعة ومسزج الشَّاي تتسطلب الفن والعلم ، فيحضر الشباي

الهندي الأسود من الأوراق بعد تركها تذبل في الشمس. ثم تطوى حقى عمر الأنزيات نتيجة لبعض التخصر الذي يؤدي إلى تكوين بعض المواد المسؤولة عن رائحة وطعم الشاي . وتوقف عملية التخمر ، في الوقت المساسب ، بالحرارة . ثم تجفف الأوراق بحد حيث تكون معدة للتصدير . . ويسخن الشاي الأخضر قبل حدوث التخمر حيث تقلب وترج في محمصة تماماً مثل عملية تحميص البن . . وتحضر بعض أنواع الشاي ذات رائحة معينة وذلك بإضافة بعض أزهار البرتقال أو الياسمين أواورد .

وقد ظهر الشاي في غرب أميركا أثناء القرن السادس عشر ، وكان من الأشياء النادرة الفاخرة الغالبة الثمن هدية الملوك والأمراء . . ثم بدأ في الانتشار حينا انخفض ثمنه . . وكان استهلاكه في انكلترا في يوم من الإيام يعادل استهلاكه في اليابان إذ كانت عادة تناول الشاي بعد الظهر من العادات الشعبية بعد أن أدخلتها أميرة فورد في أواشل القرن التاسع عشر . . وتستهلك بريطانيا الشاي بلدجة عجيبة . . ويفوق إقبال الشعب الأميركي على الفهوة إقباله على الشاي .

٣) الكاكاو:

 شأن هذا الشراب مستقبلاً ، لأن مرارته كنانت غير محتملة لولا اكتشاف بعض الراهبات في الأديرة للتأثير السحري لخليط الكاكباو والسكسر والفائليا لأصبح هذا الشراب في طي النسيان ولم يتوان الكهنة في وصف الكاكباو بأنه ومشعل للهوى، يؤدي تناوله بكشرة إلى انحلال العمر . . وقد حمل هذا النبات هذه الشهرة لقرن من الزمان مضى وانتشرت الشكولاتة في لندن في أوائل القرن الثامن عشر حيث أنشىء لها منتدى خاص لتناوها فيه . . ويلغ من أهمية قيمة الشكولاتة أن لقبها اينوس المظيم وطعام الله .

وتحمل شجرة الكاكاو . . مثل الفورسيتيا ، أزهارها على الساق الأساسي وتتمدلي القرون الحمراء التي تحوي بمذور الكماكماو بسطريقة غريبة . . وتنمو هذه الشجرة بدرجة أحسن في الجو الحار الرطب . . وتزرع بكميات كبيرة على ساحل اللهب في إفريقيا . . وتفصل بلور الكاكاو من القشرة ، بعد جمع المحصول . . وتموضع في صناديق ثم تترك للتخمير ثم تجفف وتحمص ـ وتسمى في همذه الحالة ، رؤوس الكاكاو وتحتوي الأخيرة على حوالي ٥٠٪ مواد دهنية بحيث لـو عصرت لنتجت زيدة الكاكاو وعند تحضير الشيكولاتة ، تبطحن رؤوس الكاكاو بين صخور ساخنة ثم تخلط العجيبة الناتجة بالسكر واللبن أو إحداهما ثم تشكيل بواسيطة التبريد ، وتعتبر الشيكولاتة من المصادر الغنية بالسعرات ـ ولـذلك فإن تناولها بكثرة يهدد قوام السيدات إلى حد ما ، ويكفى أن نعلم أن شلاث أوقيات من الشيكولاتة تعملي حوالي ٥٠٠ سعر ، مم العلم بأن الوزن نفسه من اللحم يعطى ٢٥٠ سعراً ، ويختلف الكاكساو المستعمل في الشرب عن المستخدم في عمل الشيكولاتة ، بأن الأول قيمته السعرية أقبل من الثاني نظراً لاستخلاص نسبة كبيرة من دهنه .

٤) الكولا: ﴿

وينبغي أيضاً معرفة صفات النباتات الأخرى التابعة لهذه المجموعة باختصار ، فالكولا عبـارة عن نوع من الجـوز ينتج من شجـرة كولا نيتيـدا التي تشبه إلى حد كبير شجرة التفاح ، وتزرع بكثـرة في إفريقيـا ، وللكولا بعض النصيب في القصص مثل الشاي والقهوة .

وللكولا قيمة كبرى في إفريقيا حيث تستخدم في بعض الأحيان كسلعة نقدية - وتستخدم هلم البذور كرمز في حياة بعض الإفريقيين إذ تقدم مثلاً بذور الكولا البيضاء في حالة الموافقة على مبادىء الزواج وتقدم المبلور الحمراء في حالة الرفض ، وهي مقدسة في كثير من الأحيان كها أنها تعتبر رمزاً للصداقة والعداء وتدفن مع الأموات كما تدخل الكولا ضمن صداق الزوجة عند بعض القبائل .

ويسرجع بالطبع الاهتمام الشديد بالكولا إلى أهميتها الفارماكولوجية . . .

ويضخ المواطن الكولا أو يحضر منها شراباً يستمتم به -حيث تختفي متاعبه ، وينشط عقله ، ويشعر بقوة في عضلاته ، وقد شعر الأوروبيون . . الذين يستخدمون الكولا أثناء تسلق جبال الألب بزيادة في النشاط العضلي ، وتزداد أيضاً القوة الطبيعية لا إرادياً حيث يزداد النشاط الحركي . . وتؤثر أيضاً الكولا في زيادة نشاط الحصان إذا النشاط الحركي . .

وتستخدم القبائل المتوحشة ، التي تقطن الأسازون والماديسرا والأورينوكو صادة تنتمي إلى هذه المجموعة تسمى دجوارانا، وتجمع بذور هـذا النبات المتسلق وتسطحن وتخلط بالمساء لتكوين عجيسة ثم تجفف بحذر . . فتصبح بنية اللون مثل الشكولاتة وصلبة كالحجارة . . وتنقل. هذه المواد عبر الأنهاد إلى مناطق مختلفة لبيعها وخصوصاً في بوليفيا وماتوغروسو . . ويشرب الكثير من البوليفيين شراب الجوارانا في الصباح ولا يمكنهم مواجهة يومهم بدون تناولها . . ولاستعماله ، تكشط العجينة الجافة وتضاف المادة المكشوطة إلى زجاجة من الماء ثم تبلع - وبذلك يبدأ التنبيه إذ يحتوي الجوارانا على كمية من الكافيين أكبر من النباتات الأخرى إذ تحتوي منه في بعض الأحيان على ٥ ٪ إذا قورنت بالكولا التي تحتوي على ٢ ٪ .

سر الإقبال على القهوة والشاي والكولا

ويكننا الآن معرفة السر في جاذبية مثل هذه الأشربة ، لماذا يقبل الأميركيون على تناول القهوة والإنكليز على الشاي ، والإفريقيون على الكولا ؟ ومرد ذلك كله هو وجود مادة الكافيين فيها ، والكافيين يشعر الإنسان بالراحة ، وهو مادة ليست معقدة التركيب . . ولكنه يؤثر على المستويات العليا للمخ وقشرة المنخ إذ يؤدي إلى تنبيه لمطيف مقبول وعتمل . . فتنساب الأفكار ويذهب الشعور بالتشاؤم ويجانب ذلك تزيد هذه المادة من القدرة العضلية ويختفي في الوقت نفسه الإجهاد .

ويحدث كل ذلك دون أي تأثيرات ثانوية تذكر إذ لا يهدد الكافيون المدمنين عليه بالجنون كما يفعل الكوكايين مشلا ولا يسكر كما يفعل الكححول أو يؤدي إلى عبودية المورفين . . وحقيقة ، لقد وجد أن تناول القهوة قبل ميعاد النوم يؤدي إلى نوع من الأرق عند من هم عندهم حساسية عالية له ، وكذلك له تأثير ضار على المصابين بقرحة في المعدة - إذ وجد أن الكافيين يساعد على زيادة إفراز العصير المعدي في الإنسان ، والكافيين مادة مدرة للبول ، لذا ليس من الحكمة إعطاؤه للأطفال - وذلك لأن التمثيل المداخلي عند الطفل في غاية الحيوية وربما

تزداد هذه الحيوية بإعطاء الكمافيين حيث يؤدي ذلك إلى بعض المتاعب ، ولم يجرؤ أي متعصب للمثل العليـا والدين أن يقتـرح الامتنـاع عن تنــاول المقهوة في أي وقت من الأوقات .

ويحتوي الشاي والكاكاو على التيوفلين والتيوبرومين بجانب الكافيين ويشبه التيوفلين والتيوبرومين إلى حد كبير الكافيين ولو أن هناك اختلافاً في التأثير من أوجه مختلفة ، للتيوفللين تأثير منبه على الجهاز العصبي المركزي أقـل من الكافيين ولكن تأثيره على القلب أقـوى . . ويسبب توسيع الشريان التاجي ، ذلك الشريان الهام الذي يغلني القلب حيث يؤدي انسداده إلى الموت أو حدوث المذبحة الصدرية . . وقوة إرادة التيوفللين للبول أكبر من الكافيين ، ولو أن تأثير الأول يحكث مدة أقل من الشاني ، والتيوبرومين الموجود بكشرة في الكاكاو ، أقـل تأثيراً من التيوفلين والكافيين . .

٥) الكيو والكافا:

ومن بين المشروبات الخفيفة التي تبعث الهدوء للنفس والعقل أيض أ ذلك المشروب المقدس في البحار الجنوبية في غينيا الجديدة المسمى كيو وكافا ـ كافا ومن الغريب أن أهمية هذا الصنف الجميل لم ينتبه له الرجل الأبيض ، بـل بالعكس فقـد عمل المشسرون الـذين وصلوا إلى تلك الأماكن على منع تناول هذا الشراب الخفيف في البحار الجنوبية ودفعوا الأهالي دفعاً إلى شرب السموم الكحوئية . .

والكافا من المسروبات غير الضارة ، ولا تجعل المدمنين عليها أشراراً كها تفعل الحمر في شاربيها ولا يؤدي هذا الشراب إلى الغضب أو الحشونة أو إلى افتحال الضوضاء . . بل يؤدي إلى تنبيه لطيف يذهب بالاجهاد ويزيد الذكاء حدة إذ يشعر الإنسان بالسعادة والرضا بدون أي

والطريقة التي تستخدم في تحضير الكافا كافا بواسطة قبائل التونغا غريبة وغير صحية إذ يتنفي لهذا الغرض الرجال والنساء ذوو الأستان الحادة . . حيث توضع جذور الكافا في أفواههم ويبدأون في مضغها على دقات الطبول ولا يسمح لأحد بابتلاع المعير الناتج الذي يتراكثم في الفم . . ثم توضع الجدلور المحضوغة في وعاء خشبي يتسع لغالون أو غالونين . . ويضيف رئيس الوليمة كمية الماء المناسبة ثم يقلب ويخلط المحتويات بيديه ـ ثم يدعو إلى الألحة والأرواح الراحلة . . ويحضر المدعوون أوعيتهم ، وهي عبارة عن نصف غطاء جوز الهند حيث تمالا المشروب ثم تشرب بعد أداء بعض الطقوس .

وتنتج الكافا من وينزوم نبات يتبع عائلة الفلفل وليس هنساك معلومات تذكر عن الخواص الكيميائية للمادة ذات التأثير الفارماكولسوجي في الكافا . . يحتمل أن تكون المادة الفعالة من راتبغ يسمى كاويين ذات صفة غدرة يقتل حاسة التذوق ، وتحتاج هذه المادة إلى دراسة أعمق .

٦) هيش الغراب والوليكوي :

وإذا رجعنا الآن إلى المكسيك لوجدنا نوعين آخرين من النباتات الطبية استخدمته منذ مدة قبائل الأزنك ولها تأثير خاص على المخ . . وهذه النباتات هي عيش الغراب المقدس أو الوليكوي المعروف بزهرة العذراء . .

ويتبع النبات الأول الفطريات . . ويظهر النبات أثناء الفصل الممطر ما بين يوليو وسبتمبر ، ويتكون من ساق طويلة رفيعة تحمل ما يشبه القبة . . وتناول عيش الغراب المقدم بكميات بسيطة يزيد من قوة الذكاء ، وتؤدي زيادته إلى نوع من التسمم قد ينتهي بالجنون . . وعند التعاطي يشعر الإنسان بانتعاش وسعادة ثم يعقب هذا الشعور إحساس بالفرح يعقبه هذيان ورؤية ألوان زاهية غريبة تماماً مثل الذي يحدث بعد تناول البيتول . . ويظهر أن قبائل الأزتك تدفع الثمن غالباً في سبيل تعاطي هذا الفطر السام . . ويقال إن هؤلاء الناس يصيبهم العجز مبكراً بحيث يظهر الرجل عجوزاً في سن الخامسة والثلاثين .

وقد ينشر وصف تأثير عيش الغراب المقدس بدواسطة جوردون وأسون الذي اقتحم جبال المكسيك وحضر بعض احتصالات قبائسل الكوانداس سنة ١٩٥٧ . . حيث شارك فيها وتعاطى نصيباً من هذا الفطر في مجالس تنطفاً فيها الشموع حيث يخيم الظلام وتبدأ الرؤية كها يصفها :

وكانت الألوان زاهية متوافقة - تشبه في جماعًا تلك الرسوم الفنية القديمة التي تزين الملابس والسجاجيد . . وقد انتشرت في قصور ، ذات قاعات عظيمة وحدائق غناء ، ذات بهاء ، بنيت من أحجار كريمة . . ثم رأيت وحشاً خرافياً يجر عربة ملكية وشعرت كنان حوائط المنزل تدوب وإني قد فقلت روحي . . حيث أصبحت معلقاً بين الأرض والجبال مع قطيع من الجمال تسير ببطء شديد عهر الجبال الشبامخة التي بلغت عنان الساء . .

وكان كل ما رأيت حقيقة ملموسة وشعرت الآن كأني أرى بوضوح أعماق الكون وفلسفته ، كنت أرى الآراء الأفلاطونية التي تفسر صور الحياة ثم خطرت لي فكرة ثانية : هل يمكن أن يكون عيش الغراب همو السر الذي يكمن وراء الأسرار القديمة ؟ ولم يكن ما مر بي من خواطر إلا نوع من انشطار النفس والشخصية أو حالة طارئة من

الشيزوفرينيا ؟، . .

وتشبه تجربة واسون ، بالنسبة لتأثير هـذا الفطر ، إلى حـد كبير تلك التجـارب التي أجريت عـلى الماسكـالين بحيث يمكن التكهن بـوجود هـذه المادة في عيش الغراب المقدس . .

ويوجد العقار المكسيكي الأخر، الوليكوي ، في بذور فصيلة الريفيا وقد سميت هذه البذور وبالطعام المقدس، نظراً لتقديسها بواسطة قبائل الأزتبك القدماء ، وقد وصفت السيدة بارسون نباتاً من هذه الفصيلة يسمى بادور أو والأطفال الصغمار» ، وإن من يشرب عصسير أوراقه أو يأكل ١٣ بلزة من بذوره يستولي عليه النوم حيث يغرق في أحلام سعيدة ويعتبر وجود هذا النبات في حدائق بعض المواطنين كنزاً إذ تباع أوراقه ويذوره بأثمان باهظة ليستعملها من يريد أن يهرب من مسؤوليات الحياة . . وتظهر أعراض التسمم بسرعة على المتعاطين حيث تظهر الأوهام البصرية . وتستمر هذه الأعراض ثلاث ساعات حيث يعتبها تأثيرات متعبة .

٧) المالبيجياس:

وإذا واصلنا الرحلة إلى جنوب المكسيك لموصلنا إلى منطقة غابات الأمنزون حيث يذهب بالعقول جمال الطبيعة الخلاب بحيث تتعانق الأشجار الضخمة وتندمج فيها بينها مكونة جداراً قوياً هائلاً ، حيث تنمو بينها الأوركيدات الرائمة التي تضفي على الحياة روعة لا حد لها ، وتوجد الطيور الصغيرة مثل الحشرات ، والحشرات كبيرة مثل الطيور وتتلألاً كل هذه الكائنات بطريقة خلابة لا يمكن تصور وجودها في مكان آخر من العالم .

وربما يكون من المستغرب حقاً ألا نجـد بين تلك الأحـراش النباتيــة

بعض النباتات الطبية أو عقبارات تؤثر على المخ . . وأحمد هذه المعروف بالكآبي من سيقيان كروم الغيابات المنتمية لعائلة «المالبيجايياس» ويصف سيروس فائدتها في أحد أعياد الهنبود ، وعيد الهندايا» ، الذين يحتفلون بــه في قرية بانوري ـ حيث يحضر أولا المشروب المقدس الكبآبي . . وذلك يعمل شبه عجينة من السيقان الخشبية بالماء وتصفيتها ثم صبها في وعاء كبير. ويجتمع أهل القرية في مكان فسيح بين الأشجار الشاخة ويتنصدون للأصوات المنبعثة من البوق المقدس المذي يهدر حزيناً من مكان بعيد في الغاية . . وعند سماع هذا الصوت الحزين تنطلق كل امرأة مهمها كمان شأنها إلى غباً وكأن حيماتهما رهن بهذا الهمروب والاختفاء . . والأن وبعد إطلاق صرخة تدوى في أرجباء الغابة ، يجرى حامل الكؤوس نحو جموع الرجال حاملًا في يديه أوعية مملوءة بالكآبي . . ويصرخ أثناء انطلاقه ، مردداً ، صوتـاً غريبـاً ، وهو مـطرق الرأس حيث يثني ركبتيه معطياً ذلك الوعاء المحتوى على الكآبي لرجيل يختاره . فيؤثم العقار في الرجل تأثيراً مريعاً إذ يصفر لبونه وترتعد أطرافه وينظهر عليه. الرعب ويصبح في حالة تشبه الجنون ـ ثم ينطلق بعد ذلك إلى غباً الجماعة مولولا حتى يهدأ مجهداً ويتكرر الأمر مع غيره حتى يجهد الجميع .

٨) الآياهواسكا (الكآبي) :

وعضر الهندود في بيرو من نفس النبات السابق. مشدوباً يسمى آيا ـ هواسكا له تأثير منعش سرعان ما يبعث الرعب. في النفس بعد ذلك ـ شعور بالحرارة ثم بالبرودة وبالشجاعة ثم الحوف ، وبعد تخطي مرحلة الشعور باللدوار يرى الهنود بحيرات جميلة وأشجاراً قطوفها دانية تشدو عليها طيبور رائعة الجمال . . وسرعان ما تتفير الرؤية حيث بحل الشعور بالحوف والرهبة ـ فيرون وحوشاً ضارية تتهيأ الافتراسهم . . ويعقب هذه المرحلة أن يستولي عليهم نوم عميق .

وصف بول آرلين كيفية استخدام شراب الكآبي أثناء احتضال الهنود بطقوس اليوروباري والضرب بالسوط، إذ تهدر الطبول ـ حيث يهسرب جيع النساء _ إذ أن حفلة الضرب بالسوط خاصة بالرجال فقط . . ويطلق بـوق اليـوروبـاري (الـذي يبلغ من أربـع. إلى خمس أقـدام في الطول) نغمة حزينة تشب تلك التي يطلقها الأرغون فيغمر النغم الحزين أرجاء الغابة . . ثم يهيىء الشباب للمحن القاسية القادمة رجالًا عجائز يلبسون أطواقاً مكونة من ريش أحمر وأصفر لبعض المناطق الحارة . . ثم يدخل رئيس الحفل حاملًا وعاء غريباً به الكآبي فيقدم الشراب المر المذاق البني اللون في فناجين مستديرة صغيرة وحين يتناولها الشيباب يبدأون في التقيؤ . . وحينها يبدأ تـاثـير الكـآبي تنقلب المشـاعـر الخيـاليـة الجميلة إلى تهيجات غيفة إذ يبدأ هؤلاء الشباب ، بعـد حدوث النـوبة الجنـونية ، في ضرب بعضهم البعض بالسياط بعنف شديد ـ حيث تدمى أجسامهم ويغشى عليهم من الإعياء الشديـدـ ثم يدخـل في الحفل الأطنــال الصغار العرايا حيث يلتقطون الأسواط ويضربون بعضهم البعض مقلدين بـذلك الكبار . . وقد جرب بعض الأوروبيين فعـل الكأبي ووصفـوه مثل وصف الهنود ، حيث كتب فيلافيسنسيو :

دحينها تناولت الآياهواسكا بدأت أضعر بأني أسبح ، ثم ظهر لي أن وحلة عبر الفضاء حيث كنت أرى منظر الأرض الجميل بما تحتويه من مدن عظيمة وأبراج حالية وكثير من الأشياء الرائسة وسرحان ما وجدت نفسي بعد ذلك في غابة مهجورة ترتع فيها الوحوش الضارية ، وأخيراً تغيرت مشاعري ورجعت إلى حالتي الطبيعية حيث أصابني صداغ شديد ودوار غرب وتوعك عام ، . .

وصف أبريكو خواص هذا العقار أيضاً كها يلي :

ويستخدم الأياهـواسكا لتحضـير مشروب خـاص بالأهـالي ، الذين

يعيشون في غابات جنوب أميركا . . ولهذا الشراب تأثير نفساني حيث تنه جرعات بسيطة منه الجهاز العصبي وتزيد من حدة التفكير وقوة تحمل الألم . . ثم يشتد التنبيه إذا استعملنا جرعات أكبر حيث يعقبه شعور بالنوم وتخيلات عجيبة . . ثم تزداد قوة الأبصار بشدة بعد أخذ كميات كبيرة جداً من هذا المقار حيث تظهر الألوان براقة ويتتاب الإنسان بعد ذلك أوهام مصحوبة بأشكال مخيفة ، وتشتد حدة البصر بحيث يمكن رؤية الأشياء في الطلام الدامس بدرجة لا يمكن رؤيتها في الحالة الطبيعية ، ويعقب ذلك النوم العميق ويختفي معه تماماً الإحساس حيث يرى النائم صوراً مجميلة النواة للها يلقب الأياهواسكا بالنبات السحري الإلهي .

وقد أوضحت التجارب التي أجريت على الكلاب أن البانيسترين منبه شديد للجهاز العصبي المركزي ـ وتعادل الجرعة المميتة ٢٠٠ مليغرام لكل كليوغرام . ويؤدي تناول جرعة سامة إلى حركات غير متوافقة وشلل وتشنج ـ ويقع الموت نتيجة لشلل الجهاز التنفسي .

فحص لوين الجزء الفعال في بانيسترا كآبي ووجد أنه يشبه مادة الهارمين وهي الكالويد موجود في بلور نبات بري ويسمى تليائين أو بانسترين . . وغتوي جزئي الهارمين على حلقة الاندول الموجودة في مركب السريين . . وليس من المحتمل أن تأثير الكآبي يرجع فقط إلى وجود المارمين ولكن يحتمل وجود مركبات فعالة أخرى . . ومن الخواص الغربية لهذا المقار سرعة مفعوله ، بحيث يظهر تأثيره فوراً ، كها يصفه الهنود ، في دقائق معدودة ، وتضيف بعض قبائل جنوب أميسركا إلى الخير مستخلصاً من نبات متسلق يسمى هايمود كتيون ويستخلم النبات الأخير كها هو لاستخلاص سائل من الأوراق والأفرع ذي وميض أخضر يتحول إلى وميض أزرق إذا ترك مدة طويلة . . ويسمى هاي في همورون

بالمرح أولاً حيث يقفزون ويرقصون ويغنون .. ثم يتغلب عليهم النوم ويرون أحلاماً خيالية .. ويعطي هذا الشراب لمن يتناوله قوة مقدمة وتوارداً في الأفكار وقل يوقف الياجي نشاط المراكز العليا الضرورية للإدراك العادي ويذلك يترك العقل الباطن يباشر نشاطه .. وقد أعلن ارهير ، وهو أحد الأوروبين اللين تناولوا هذا الشراب الغريب ، أن ابتلاع من ٥ - ١٠ مم منه تؤدي إلى الشعور بالنوم ، ويحدث هذا المعار الشعور بأوهام جيلة مثل الذي يجدث عند تناول كميات كبيرة من اليوتيتل .. ويؤثر الياجي بطريقة غتلفة على مراكز الرؤية .. حيث يشير الروقة .. وقد استخلص روهير نوعين من الالكالويد من النبات وهما الرغة .. وقد استخلص روهير نوعين من الالكالويد من النبات وهما البين وقد وجد أن الجرعة السامة تعادل ٢٠٠ مليغرام لكل كيلوغرام وزني في حيوانات التجارب حيث يموت الحيوان وهو في حالة غلاير .

٩) الكوهوبا:

وهناك عقار آخر يسمى كوهوبا يستخدمه المواطنون القدماء الهيسبانوليا وقبائل الجوهيبو الهندية حيث يسمونه نبويو ويسميه الكايئريكسس الباريكا . . ويحضر هذا العقار من بدلور شجرة تتبع نفس عائلة الميواز التابمة للبقول ، وقد كتب عن هذا العقار المستكشف هبولدت حيث يصف حالة هؤلاء الهنود بما يل :

ديضه هؤلاء الناس الفسهم في حسالة تشبه الجنون ، وذلسك باستعمال مساحيق النويس . تجمع قبائل الأتوماك الهندية القرون المطويلة للنبات المسمى أكماشيا نيويو حيث يقطعونها إلى أجزاء صغيرة وتبلل بالماء وتترك للتخمر ، وحينها تصير البدفور المبللة سوداء اللون يعمل منها عجينة بعد أن يضاف إليها بعض دقيق الكاسافا وبعض الكالسيوم

المستحضر من قشور بعض النباتـات ـثم يعـرض هــذا الخليط لحـرارة شديدة حيث تمحف العجينة وتشكل في هيئة كمكة . . تستعمـل هذه المـادة في هيئة مسحوق يوضع في صحن ، ويستنشق المسحوق بواسطة أنبوبـة ، طولها سبع بوصات تقريباً ، في هيئة عظمة طائر مفرغة .

١٠) الباريكا:

ويعتكف هنود المورا في ريونجرو سنويا لمدة أيام يتعاطون أثناءها الكرهوبا التي يسمونها باريكا ، ويستخدم هنود المورا هذا المقار بطريقة تختلف عن طريقة الاستنشاق وأقل منها حدة إذ يستخلص العقار بواسطة الماء حيث يؤخذ عن طريق الحقن . . ويستخدم الهنود الكاثريكسيس هذا العقار بنفس الطريقة السابقة حيث يعطى أيضاً لكلاب الصيد في حالة القيام بمغامرة من مغامرات الصيد . . ويعتقد هؤلاء أن هذا العقار يقوي الحواس ويزيد من حدة البصر ويظهر هذا التأثير سريعاً جداً . .

وقد فحص هذا العقار حديثاً الدكتور سترومبرج ، في المعهد القومي للقلب ، ووجد أنه يحتوي على مركب بوفونتين ، واستحضرت مادة البوفونتين لأول مرة من جلد الضفدعة وتشبه همذه المادة السرتوتين المعروف بتأثيره على المخ وضغط الدم . .

وقد وصف حديثاً الدكتور هوارد فاينغ وهوكينز تماثير البوفنتين على المنخ في مقال لمه نشر في مجلة العلوم وكانت أكبر جرعة منه هي ١٦ ملغرام حيث حقنت في وريد أحد الأشخاص الأصحاء . . وكان التماثير عبارة عن حرقان في جدار الفم وتحول لون الوجه إلى قرمزي مع اتساع عدقة العين وتفيق . . وظهرت نقط حمراء أمام عينيه وأخرى قرمزية على الأرض حيث تغيرت إلى اللون الأصفر . . قال المذي تناول هذا العقار بعد ربع ساعة من الحقن ما يأتي : وحينها كنت أبداً في التفكير في

وترجع تأثيرات وفاعلية مثل هذه المستخلصات إلى وجود مواد مثل الموجودة في الهنبان ، والمندارك والنيت شاد وهي نباتـات معروفـة في البلاد الأوروبية وحيث تشرب الخمور نختلطة مع جذور بعض النباتات مثل الداتورا ذات التأثير المخدر البسيط، ، ولهذا النبات الأخبر القدرة على تخدير الإنسان لمدة ثلاثة أيام إذا تناول درهمين منها ثم تقتله إذا تناول أربعة . . ولا شك أن بعض المطبقات التي كمانت تعيش في العصور الغابرة كانت تلجأ إلى استعمال هذه الأعشاب ، التي كانت تنمو في الغابات والمروج ، وذلك لتهرب من واقع الحياة البائسة المؤلمة التي كمانوا يحيونها ، وكان يزيد تفاؤلهم بفعل هذه الأعشاب إغراق رجال المدين في اعتقاداتهم أن مثل هـذه التأثيرات تقترن دائمًا بمس الشيطان ، مما جعار هؤلاء النـاس يعتقدون أن الأوهـام التي كانت تنتـابهم ، أثناء تعـاطي هذه وأدت رواية مثل هذه القصص بالمبالغة والتخريف ، إلى الشعور بــالرهبــة والرعب من السحرة وأعمالهم . . وقد عبرت عن ذلك الموثيقة التي تمركها الراهب الألماني تحت عنوان والضربة القاضية اللسحرة، والتي أوضحت كيفية اكتشاف السحرة ، وطريقة تعذيبهم وكيفية إحراقهم بعد ذلك .

١١)مصل الحقيقة :

وقد استخدم رجال البوليس حديثاً السكويلامين وهو الجنرء الفعال في الهنبان كعامل يساعد على استخلاص الاعترافات من المتهمين . . وكمانت تسمى همذه الممادة «مصل الحقيقة» في بعض الأحيان . . وليسي هناك أي دليل على أن للسكوبالامين أو أي عقار آخر القدرة على جمل أي منهم يبوح بحقيقة يخفيها . . ويصف جان رولين ، في كتابه وعقاقبر البوليس، الطريقة التي استخدم بها السكويلامين أو أمتيال الصوديوم للغرض السابق وقرر أن هذه الطريق تشبه ، من الناحية الأدبية طرق التعذيب . . وفي الواقع ، هذه طريقة غير لائقة وينبغي عدم الأخذ بها بمثل هذه الاعترافات في أي محاكمة عادلة .

وللسكويلامين شهرة وذلك لتسهيل العملية المعروفة وبغسيل المخيه حيث يؤدي تعاطيه إلى جعل الأفكار التي تبيأ للشخص تذهب مباشرة إلى العقال الباطن ، حيث تسكن هناك ، ثم تظهر ثانية في عالم الإدراك . . لذا يتغير نظر الشخص بدون شعاوه أو حتى إحساسه بالعملية ـ لا شك أن استخدام سكوبلامين فيا يسمى دغسيل أو تنظيف بالعملية مسألة بعيدة الاحتمال في الوقت الحاضر . . ومن المحتمل فملا كليا زادت المعرفة ، أن نكتشف عقاقير جديدة تجمل الشخص يتقبل فكرة كانت غير مقبولة من قبل .

١٢) الطباق:

بالرغم من تناولنا موضوع عقاقير حائلة سولاناس ، ينبغي التنويه بدلك المقار العجيب ، الطباق ، الذي يتسبب دخانه في إحراق الرئتين ويسمم أجواء كل ركن على وجه البسيطة . . وبالرغم من ذلك يمجب الإنسان كيف ينتشر استعمال هذا العشب ذلك الانتشار الواسع . . وقد تساءل دلاس كساس وهو أول من وصف طريقة استعمال السطباق بواسطة المنود في عهد كولوميس ، عن الفائدة التي تعود عليهم من استعمال هذا الطباق . . وقد عجزت أيضاً الكتب الدوائية في الولايات المتحدة عن شرح السبب الذي يجعل الطباق حيباً إلى النفس فليس من المسهل معرفة اللذة أو السلوى التي يجنها المدمنون على الدحدين من

النيكوتين . . ويشرح ليوين تأثير التدخين كها يلي :

وليس للتدخين مثل تأثير الخمر في الشعور بالسعادة ، ولكنه يعمل عمل ضبط العمل العقلي ويبعث الهدوء النفسي ممسا يؤدي إلى همدوء في الحركة . .

وللطباق تأثير ضار على المرأة ، زهرة المجتمع التي ينبغي أن تكون مصدر الخبر له . . ولكنها تأى أن تكون كذلك . وهـذا يرجع إلى إدمان بعضهن على التدخين الذي يجعل أفواههن بشابية مدخنة تنبعث منها رائحة الطباق الكربية . . ولا شك أن هناك علاقة بين سرطان الرثة وكثرة التدخين وقد ثبتت صحة هذا بما لا يدع مجالًا للشك . . فلماذا إذن يصر النساء والرجال على إيداء مثل هذه الأعضاء الهامة التي تمتص تلك المواد وذلك من أجل للة حقيرة عابرة . . ويالسرغم من ذلك تستهلك الشربة كميات هائلة من البطياق . . فقد أنتجت البولايات المتحدة في سنة ١٩٥٣ . ٠٠٠ , ٠٠٠ ٤٢٣ سيجارة تقدر بحوالي ٥,٠٠٠,٠٠٠ دولار ـ وهمذا ثمن كبير يدفع في سبيل احتمال الموت بسرطان الرئة ، ويعتبر النيكوتين ، وهو الالكالويـد الأساسي للطباق ، من المواد السامة جداً وليس له تأثير مهلوس ولكنه يعطل بطريقة ما نقل الرسائل العصبية نتيجة لتأثيره السام . . ويدمر النيكوتين أثناء عملية التدخين فبلا يدخيل منه في الفم والبرئتين إلا المواد المتخلفة من هـذا الالكالـويد وهي الأخـرى ذات تأثـير سـام . . وتكفى المـادة من النيكوتين الموجود في سيجار واحد لقتـل الإنسان إذا هيىء لهـا أن تدخـل جيماً في دورته الدموية .

۱۳) ورق بتل:

ومن المشاكل الأساسية لأهمالي جنوب شبرق آسيا شيبوع استعمال

البتل . وعضم البتل حوالى ٢٠ مليون آسيوي ـ ويؤدي ذلك إلى إحمرار اللعاب وترسيب مركبات سوداء على الأسنان تعرف بأحجار الأسنان . . وليس البتل مادة مفردة ولكنه خليط من جزء من جوزة الأريكا ، وورقة من ورق بتل التي يتبع عائلة الفلفل ، وجزء بسيط من الكالسبوم . وعشل هذا الخليط الأخير قطعة البتل التي تفضع ولا تبلع ويظهر أنها تؤدي إلى الشعور بالسعادة وتعمل كمنبه خفيف . . ولم يعرف بعدما إذا كان هذا التأثير يتعلق مباشرة بالمنح أو الانفعال النفساني . . وللبتل فوائدها للشخص الذي يضغها إذ يعطي الجسم الكالسيوم ، وتساعد مادة أريكولين الموجودة في الأريكا على التخلص من ديدان الإمعاء . . وليس للبتل مضار تذكر بل ربما يكون ذا نفع بسيط ولو أن احمرار المعاب نتيجة لمضغه ليس مستحباً من الناحية الصحية العامة .

١٤) جالب السعادة :

وإذا انتقلنا إلى مكان آخر من العالم ، إلى السهول الثلجية التي يحدها من الشمال البحر السييري وفي الشرق بحر بيرنغ ، لوجدنا وشيئا عليب السعادة ستخدمه القبائل التي تقطن في مشل هذه الأماكن يعرف بالمشامور ويتناولونه كمسكر أثناء الشتاء الطويل حيث يندر ظهور الشمس في الأقق عما يعث الملل في النفس . ويلجأ الإنسان في مشل هذه الأماكن إلى أي شيء مسكر . لذا يفضل الكوريون هذا الفطر لهذا السبب . وللفطر ميزة أخرى حيث يفرز الجزء الفعال في البول كها هو بدون أي تغيير حيث يمكن استعماله ثمانية ويحضر الفعل المسكر بواسطة امرأة تمضغ هذا الفعلر وتلف الجنزء الممضوغ في هيشة سجق يأكله الرجال حيث يظهر عليهم الانتماش بعد ذلك فينطلقون بالغناء ويتحدث بعضهم عن أشياء خيالية ويتصور البعض الآخر أنهم من أصحاب الملايين - تبعث تصرفاتهم السخرية والضحك في كثير من

الأحيان . . عندما تمر هذه الفترة المرحة ، تدخل امرأة حاملة وعماء وذلك لجمع بول جميع من تناولوا الفطر-حيث يشرب المجتمعون هذا البنول ثانية وهو لا يزال دافئاً ، ثم بمرحون ثانية ويبدأون الغنماء والقفز والشمسور بالسعادة . .

وهذا نوع من الحياة الاجتماعية التي لا تخطر عسلى البال . . ويجانب ذلك فإن الفطر غالي الثمن والشتاء طويل ، ولذا يلجأ هؤلاء ويجانب ذلك فإن الفطر غالي الثمن والشتاء طويل ، ولذا يلجأ هؤلاء الإدمان على تناوله إلى نوبات من الجنون مدمرة وخطيرة ، وربحا إلى الانتحار ، ويظهر أن العامل الفعال الذي يؤدي إلى الهؤوسة لم يستخلص بعد . . أما المادة السامة الأساسية فهي الكالويد يسمى مسكارين توقف حركة القلب إذا أخلت بجرعات كبيرة . .

العناصر الحيوية لاتزان الجسم

الأرسينيك: يساعد على تكوين الكريات بيضاً وحمراً. نجده في الثوم وفروخ القمح والجزر. والملفوف الاحمر والفطر والخس والأرزّ والبطاطا والتفاح. . .

البروم: مهذىء للجهاز العصبي. وهو في المشمش والثوم والارضي شوكي والشمندر والجزر والكرفس والفطر والملفوف والدين والفريز والبصل والفجل والبندورة...

الكافور: مطهر ومنشط للمعدة. وهو في الغار والقصعين...

الكور: يساعد على تكوين العظام والاسنان واوتار العضلات. وهو في اللوز والحبوب والبلح واللوبياء الخضراء والجوز...

النحاس: نجده في تركيب الدم. كما نجده في القمح غير المقشور واللوز والجزر والكرز والفطر والبلح واللمزة والبصل والشعير والنارنج والتفاح والفجل والعنب والقرنبيط...

الحديد: هام جدا ليحمور الدم اي عدو لفقره. هو في اللوز والمشمش والشوفان والقمح غير المقشور والجزر والكرز والملفوف والقرة الحادة والبلح والفريز واللوبياء والحس والعدس والذرة والجوز والبصل والشعير والنارنج والدراقن والخوخ والتفاح والاجاس

والبطاطة والارزّ. . .

الفلويور: يدخل بتركيب الميناء في الاسنان والعظام. وهـو في الشوم والمشمش والقمح غير المقشور والشعير والفرة الحادة والبطاطا والفجل والعنب...

اليود: هام جدا للعمل الدرقي وعمل الخلايا والغدد او العقد المختصة بالاعصاب. اي للاتزان العمام. نجده في الشوم والطحالب والفطر والجزر والملفوف والقرة الحادة والفريز واللوبياء الخضراء والمطاطأ والفجل والعنب والارز والبندورة...

المينزيوم: منظم لتكوين الهيكل العظمي والجهاز العصبي. وهو في المشمش والقمح غير المقشور واللوز والشمندر والجزر والكرز واللوبياء الحضراء والأرزّ والبطاطا...

المنغنيز: للجلد والعظم والكبد والكليتين، ومساعد للغدة النخامية لكي تقوم بعملها. هو في المشمش والجزر والشمندر والكرفس والكرز والمندباء والفطر والملفوف والقرة الحادة والبلح والحس واللرة والنازيج والبصل والشعير والطرخشقون والتفاح والاجّاص والبطاطا والعنب. والحنب. والخنج. . . .

النيكل: محلل لمواد المفهم ومفيد للمصابين بالسكري. وهو في المشمش والقمح والكرز والفطر والملفوف والقرّة الحادّة والتين والفاصولية والذرة والبصل والارز والمطاطا والعنب والمندورة...

الفوسفور: يساعد على تقوية العظام وتركيب الخلايا العصبية والدم. من مواطنه: الثوم واللوز والارضي شوكي والشوفان وفروخ القمح والجزر والكرفس والقرنبيط والفطر والكستناء والملفوف والجهار وتوت الارض (الفريض) والفاصوليا والحس والعدس والدرّة والجوز والشعير والبصل والبطاطا والبندورة والتفاح والاررّب.

الكبريت: للاسنان والعظام واوتار العضلات يحارب النتن بصورة عامة. نجده في المشمش والثوم واللوز وفروخ القمح والكرز والكستنا والملفوف والخيار والقرة الحادة والبلح والفريز واللوبياء الخضراء والبصل والنارنج والشعير والدراقن والإجاص والبطاطا. . الزنك: دوره الهامّ في الدم. نجده في الشمندر والقمح والجزر والفطر والملفوف والذرة والشعير والنارنج. . .

الفصل الشاني

أنواع الأعشاب الطبية

قاموس ألفبائي بأنواع الأعشاب

نــورد في الصفحات التــاليـة أنــواع الأعشاب الــطبية مسلسلة حسب الألفباء مع بيان فائدة ومواصفات كل نــوع من هــلــه الأعشاب وهي :

الأثروبا أو البلادونا :

نبات عشبي معمر أصله أوروبا والمناطق المعتدلة ـ وتحتوي الأوراق والجمذور على مادتي الهيوسيامين والأتروبين وتستعمل من الظاهر لإزالة الآلام والالتهمابات الروماتيزمية ومن المداخل لموقف العرق المزائد وفي علاج الكحة وكمهدىء وتستعمل مادة الأتروبين في إحداث تمدد إنسان العين وأغراض طبية أخرى ويلاحظ أن البلادونا نبات صام . .

الأنيسون (الينسون) :

نبـــات عشبي حــولي في مصر وآسيـــا الصغــرى وينمـــو في أورويـــا وشمال إفريقيا والهند وأميركا الجنوبية .

وتسراوح نسبة السزيت ١,٥ : ٣٪ ويستعمل ملك في الجسوب كمشروب مهدىء ومسكن للمغص وطسارد للغازات ويستعمل زيت البنسون في مركبات السعال والكحة ويضاف لبعض الأدوية لتحسين طعمها كها يستعمل في صناعة الحلوى والعطور والصابون وأغراض تزيين

وتحسين طعم ورائحة بعض الأطعمة .

البابونج :

وهمو نوعـان : البـابـونـج المفـردـوالبـابـونـج المجـوز وهــو النــوع التجاري . .

الأول : أزهماره مفردة وحمولي والثاني وهمو النوع التجماري أزهماره مجموز كبيسرة الحجم لونها صفراء والنبات عشبي معممر موطنه الأصملي انكلترا وأوروبا والمناطق المعتدلة .

ويستخرج الزيت بالتقطير بالبخار تحت ضغط عالى ، أما من النبات جميعه وتصل نسبته ٢, : ٣٥, ٥ ٪ أو من الأزهار الجافة وتكون النسبة بين ٥, : ١ ٪ .

وهو مقوي ومنشط للمعدة والهضم ومضاد للحمى ويستعمل في علاج أمراض العيون وفي محاليل ومساحيق الزينة والعطور ويستعمل الزيت كطارد للغازات وخافض للحرارة ويستعمل مشروبه كبديل للشاي في مناطق كثيرة من العالم.

البرغاموت :

شجرة صغيرة من أشجار الموالح . .

ويبدأ جمع الثمار في ثالث سنة من الـزراعـة وتستمـر الشجـرة في الأثمار حتى ٢٠ سنة . .

ويستخرج الزيت الطيار من الأزهـار بالتقـطير أو من الثمار بالبرش والعصر ويـدخل في صنـاعة العـطور والصابـون ومـواد الـزينـة وفي عــلاج بعض الأمراض الجلدية .

البردقوش: و المردكوش،

نبات عشي موطنه الأصلي أوروبا والمناطق المعتدلة ومنطقة البحر الأبيض المتوسط . . ويستعمل كمقوي ومنشط ومنبه معوي ويستعمل الزيت في صناعة العطور والصابون ويضاف لزيت الشعر كمقوي وتستعمل الأوراق كتوابل لتحسين طعم المأكولات ويستعمل طبياً في تنظيم المادة الشهرية عند النساء .

البصل:

يعتبر البصل من أقدم أنواع النباتات التي زرعها الإنسان منذ المصور التاريخية القديمة إلى قبل الميلاد بمثات السنين ، ويزرع البصل الآن في جميع أنحاء العالم تقريباً بدون استثناء ويكاد يكون البصل العامل المشترك الأعظم في الوجبات الغذائية مدواء كانت مطهية أو غير مطهية حتى أصبح لا غنى عنه في طهي الطعام بسل ويشكل أحد العناصر الاساسية في وجبة غذاء العامل والفلاح والطبقة الفقيرة على وجه العموم .

وهـذا إنما يـدل دلالة قـاطعة عـلى حاجـة الجسم الماسـة إلى البصـل ومحتوياته .

وليس للبصل قيمة غذائية عالية تميزه عن غيره من الخضراوات بقدر ما له من فوائد طبية ، فهر يحتوي على مواد بروتينية نشوية بنسب ضيّلة ولكنمه يحتوي على زيت طيار نفاذة وأملاح أهمها الكبريت والكوبلت وفيتامينات أهمها فيتامين (أ) وإلى هذه المكونات يعزى المفعول الطبي للبصل وتأثيراته المختلفة على جسم الإنسان التي تلخصها في الآق :

(١) يفرز الجسم هرمـون الأنسولـين الذي يهضم السكـريات وأحيـاناً مـا

يوجد معه في الجسم أنزيم آخر يبطل مفعول الأنسولين ويتنج من أن تفاعلها نقص الأنسولين وهي أعراض موض السكر في حين أن الجسم يفرز هذه المادة بالكميات الطبيعية . . وقد وجد أن الزيت الطيار الموجود بالبصل يبطل مفعول هذا الأنزيم الذي يبطل مفعول الأنسولين ويذلك يقضي على ظهور أعراض مرص السكر وقد يشفي بعض مرضى السكر إذا كان مرضهم ناتج ليس من نقص الأنسولين ولكن ثمن زيادة إفراز الأنزيم الذي يبطل مفعول الأنسولين

(٣) يرجد بالبصل فيتامينات أهمها فيتامين (أ) وهو عامل النمو كما يرجد مادة الكويلن وهي التي تدخل في تركيب فيتامين د ١٢ وهو أيضاً عامل نمو ويدخل في تمثيل الغذاء... ووجود هاتين المادتين يجمل البصل مادة دوايته مهمة في زيادة الموزن .. وقد أعطيت بعض حيوانات التجارب كمية من البصل في غذائها وسجلت هذه التجارب زيادة في وزن الحيوانات وصلت إلى ٢١ بالمائة في خلال أسوعين ..

لذلك ينصح بإعطاء الحيوانات النامية بصل في غـذائها فتسـرع من نموها ويزيد من وزنها بما قد يعتبر في الإنتاج الحيواني كما يمكن كـذلك إعطائه للأطفال في دور النمو . .

(٣) للبصل تأثير هرموني ذكري واضح يشبه هـرمون النتـزون إذ وجد من
 التجارب أنه يزيد من نشاط هذه البروتستانا والحويصلات المنوية .

(٤) استعمل العرب عصير البصل على شكل قطرة لعلاج بعض أمراض الرمد كها استخدموا البصل المشوي ظاهرياً لعلاج بعض القروح وما زال هذا الاستمعال متداول في الطب الشعبي وقد أثبتت التجارب العلمية فاعلية عصير البصل في قتل بعض الميكروبات المرضية فعلاً وثبت أن هذا يرجع لوجود مادة الكبريت المطهرة .

- (٥) للبصل تأثير هرموني آخر يشبه تأثير غدة التبوترين إذ وجمد أنه يمزيد
 من انقباضات الرحم فينشطه .
- (٦) الزيت الطيار النفاذ ينشط الدورة العصبية والدموية والنفسية لـالإنسان ولـذلك يمكن استعماله في الإسعافات الأولية في حالة الإغهاء أو الدوخة بدلاً من النشادر إذا ما تعذر وجود الأخير.
- (٧) لتأثير البصل القاتل للميكروبات الذي يعزى إلى ما به من مادة الكبريت يعتبر البصل مطهراً للأمعاء كما تشتم رائحته النفاذة في حالات البرد أو الزكام الخفيف أو للوقاية من هذه الحالات ويكفي تعرض الأنف لرائحة البصل بضع دقائق ليقتل الميكروبات المسبة للمرض.

وللأسف الشديد فإن عملية الطهي تدمر المادة الفعالة الأساسية في المصل وتعطل مفعولها ولذلك ننصح بأكله دون طهي .

وهناك استعمال آخر غير طبي أو غذائي لعصير البصل وهو استعماله في الحبر السري إذ تكتب به الرسائل السرية ولا ترى الكتابة إلا بعد تعريضها للحرارة فتظهر باللون الأهر البني .

وبهذا يتضح لنا الأهمية الدوائية للبصل الذي نكاد نتناولـه يومياً في غذائنا .

البقدونس:

نبات عشي حولي أو معمر موطنه بلاد البحر الإيض المتوسط وأوروبا وانكلترا . . وهو مسكن وطارد للغازات ويستعمل في حالات المغص الكلوي لاحتوائه للحبوب على مادة «آيبول» المسكنة علاوة على أن الأوراق تستعمل لتزيين الأطعمة وتحسين الطعم وفي الحساء وهي غنية بالفيتامينات أ ، ج .

البنفسج:

عشب معمر زاحف موطنه أوروبا وشمـال إفريقيــا وآسيا ومنــه أنواع أزهارها مفرد وأخرى مجوز . .

وتجمع الأزهـار بمجـرد التفتح لاستخـراج الـزيت كـــا وتستعمـل الأوراق أيضاً ويستخلص الزيت بالدهون الساخنة ويوجـد بكميات ضئيلة جـداً حتى أن ١٥ طنـاً من الازهـار تلزم للحصــول عـلى نصفُ كيلوغـرام زيت . .

ويدخل زيت البنفسج في صناعة العطور الفاخرة عـلاوة عـلى أن تأثيره مطهر ومدر للبول والعرق وفي علاج الكحة كها يفيـد منقوع الأزهـار ومغلي الأوراق في الأفراض السابقة . .

البيروتروم :

نبـات عشبي معمر مـوطنه دلمـاسا بيـوغوســـلافيا ويــزرع في كثير من المناطق المعتدلة وإيران والقوقاز واليابان وإفريقيا .

ويستخرج من مسحوق الأزهار مادة «بايرتسرين» وهي مبيد حشسري غير ضار بـالإنسان وغير قابـل للاشتعـال ولا يتــرك غلفـات زيتيـة وقــد يستعمل في بعض الدهانات ضد الجرب .

التيوبيروز :

نبات عشبي معمر يزرع بكثرة في أميىركا الجنـوبية والمكسيـك والمنـاطق الدافشة وأزهاره صطرية أمـا مجوزاً ، أو مفـرد والاخيرة تستعمــل تجارياً لاستخلاص زيت التيوبيروز .

التكاثر والـزراعة : تـزرع الأبصال عـمـر سنتين في الـربيع والصيف عـل الخطوط ١٢ : ١٤ في القصبتـين على مســافـة ١٥ : ٣٠ سـم ويحتــاج إلفدان ٢٥ : ٢٥ ألف بصلة وتقلع الأبصال وتخـزن خلال الشتــاء ثم تعاد زراعتها في الربيع ويمكن تركها عدة سنوات دون تقليع .

ويستخلص المزيت من أزهاره بـطريقة الإذابـة الـدهنيـة أو التقـطير غـير المباشر أو بـطريقة المـذيبات ـ ويستعمـل زيت التيوبيـروز وتصنع منـه أفخر وأغلى العطور . .

الجنسنغ الصيني :

أسفسرت الأبحاث المشتسركة التي قسام بها مجسوعة من العلماء السويسريين والألمان عن نوعية جمديدة من الأدوية المهدشة التي تعمل في الوقت نفسه على خفض نسبة الكوليسترول والدهنيات في الدم .

والجديد في هذه الأدوية أنها محضرة من خلاصة نبات طبي يعرف باسم الجنسنغ وهي بـذلك تـطابق أحدث الصيحات العالمية في الرجـوع إلى النبـاتـات الـطبيـة والبعـد عن الكيمـاويـات التي ثبت أن لهـا أضـراراً جانبية تفوق فائدتها.

ويقول البروفسور ستيشز أستاذ العقاقير الطبية بمعهد التكنولوجيا الفيدرالي بسويسرا إن الفكرة في اختيار نبات الجنسنغ بالذات ترجع إلى انتشار زراعة هذا النبات في الصين وكموريا واليابان وقد لوحظ استخدامه صلى نطاق واسع بين عامة الشعب للتداوي من أمراض غتلفة حتى أنه سمي في اليابان باسم واعجوبة العالم لما له من أثر فعال في علاج الإجهاد والتوتر وارتفاع ضغط الده وفيرها من الأمراض.

ويعمل التجارب على هذه النباتات ثبت بالفسل احتواؤها على كمية كبيرة من الجيلوكوسيدات تصل إلى أحد عشر نوعاً كلها تؤثر بطريقة أو باخرى على نسبة الهرمونات في الجسم البشري وتعمل على رفعها إلى المعدل اللازم لادائه لوظائفه الحيوية على أكمل وجه والمعروف

أن نسبة الهرمونات تقل تدريجياً مع تقدم السن - وقد تم فصلها وتحديد كميتها على وجه الدقة وقد سميت هذه الغليكوسيدات الغينوسيدات نسبة للنبات .

وقد ثبت أن إحدى هـ له الغينوسيدات الأحد عشر تنشط المقـدوة الذهنية والعضلية بينا يـوجد نـوع آخر يسـاعد عـلى تهدئـة النفس مثله في ذلك مثل الأدوية المهدثة المنعشة في الوقت نفسه .

ويضيف الدكتور شول أستاذ وظائف الأعضاء بجامعة هوفر أنه قد ثبت أن خلاصة جلر نبات الجنسنغ تحتوي على مواد منشطة لعمليات الأيض الخاصة بالمواد النشوية وتؤدي إلى خفض نسبة السكر في المدم هذا بجانب احتوائه على مادة البيتاسيتوستيرول التي تعمل على خفض نسبة الكوليستروك في اللم بنسبة ٢٠ ٪ وذلك عن طريق تدخلها في عملية امتصاصه في الأمعاء . . ويؤكد الدكتور كير فرفر رئيس المعهد الصحي بالولايات المتحدة عدم احتواء خلاصة جذور نبات الجنسنغ المحضرة في صورة كبسولات والتي تم فصلها وعمل التجارب عليها قبل تصنيعها كادوية عدم احتوائها على أي مواد سمية تؤدي إلى إحداث أي اثار جانبة .

حبة البركة : (الحبة السوداء)

عشب حولي قائم موطنه حوض البحر الأبيض المتوسط وغرب آسيا . ويستخرج من البدلورزيت حبة البركة ونسبته ٤ ، ١ ٪ وهمو مسكن معوي ومطهر وطارد للغازات ومدر للبول ويستعمل في علاج الكحة والسعال وأمراض الصدر وتضاف البلور للخبر أحياناً وتستعمل في تحسين طعم المكولات .

يقول قاموس لاروس الطبي إن نباتها من العائلة النباتية الشقيقة

ومن أنواعه المزروعة والشامية وللحبة خواص طاردة لريح البطن ومنشطة للجنس ومطمئة وذكرها قـديماً داوود الأنطاكي في كتابه التذكرة باسمهـا الفارسي الشونيز ونسب إليها الكثير منه كـونها مدرة للبـول وفي الهند تعتبـر معرفة وهدرة للبن المرضع كها تعتبر ملينة .

وإلى جانب كونها من أصل نبائي ذات محصول وفير زراعياً فهي من المواد التي لا يستعملها بكثرة غير المتداوين بها ، فالمسل يمكن أن يستعمله الأصحاء خلاوة طعمه ويمكن إدخاله في الخلويات كها يجب أن يكون عند رخص ثمنه ووفرة محصوله . . في البلاد التي تعرف قيمة عمل المتحل في التلفيح نجد أن المزارع الإنكليزي يستأجر خلال مسوسم التلفيح الزراعي المنحلة بجنيه ليؤمن موسهاً جيداً حيث يبزيد المحصول على خسة أضعافه . . كها في بعض الأعشاب ويتدرج إلى حوالى ٥٠ لا كحد أدنى بينها الحبة السوداء لا تدخل إلا في عدة مأكولات محدة كرشها على الخبز في شهر رمضان أر فوق الجبنة المدقوقة أو في نوع من الحلوى يسمى حلوى القزحة تؤكل في فلسطين وحوران .

سؤال : كيف يمكن الاستفادة من الحبة السوداء بصورة جيدة ؟

جواب: الحبة السوداء مادة نباتية حيوية إدخالها إلى النار أو طبخها بالحرارة يفقدها بعض مزاياها فكها أن العسل المسخن يفقد زيوته الطيارة المقيدة في معالجة الإمساك فالحبة السوداء عند تعريضها للحرارة تفقد زيتها الطيار المقدر بـ 7,0 ٪ والمفيد في معالجة الربو حسب أبحاث الأستاذين محفوظ والدخاخني من كلية طب جامعة الاسكندرية.

بينها استعمالها كها هي في صحوبة للأطفال لأنهم لا يستسيغون مضغها فلا يستفيد منها الطفل إلا ما يمس قشرها الأسود وأخرج من غائطه كها هي تقريباً بينها بمحقها يعطي فائدة أكبر بكثير ويستحسن أن تسحق بكميات قليلة حسب كثرة وقلة الاستعمال والذين يشربون القهوة

باستمرار يعلمون أن القهوة الجيدة لا يسحق منها كميدات كبيرة وتشرك نحزونة حتى لا تفقد نكهتها وبالشل في الحبة السوداء فالحفاظ عليها يستدعي سحق كميات صغيرة منها للتستهلك مباشرة إن أمكن حتى لا تمر بتبدلات تفقدها بعض خواصها .

سؤال: الأبحاث تقول إن زيت الحبة السوداء قد يسبب المفص وتهيج الأغشية المبطئة لجهاز الهضم وكذلك إن تفلها أو ما يتبقى منها بعد عصر الزيت يخفض الضغط الدموي بينها الحديث الشريف يقول: وفي الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا السام ؟ (السام هو الموت) ع .

جواب: الحديث الشريف يذكر الحبة السوداء ولا يخصص زيتها أو تفلها بل يتحدث عنها ككل . . فيا قبل عن زيت الحبة السوداء وامكانية إحداثه المغص وغيره وما قاله المكتور ربيع الظواهري الاستاذ بكلية طب عين شمس في عاضراته في مؤتم ٢٣ الصيدلاني العالمي بمدينة مونستر بألمانيا من أن تفل الحبة السوداء يخفض الضغط وما يمكن أن يقال في المستقبل عن فوائد قشر الحبة السوداء الأسود الفاحم أو لبها الناصع البياض كل هذا لا يتعارض مع ما قاله المصطفى شخ من أن الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا الموت ونجد بالمقارنة مع الحديث الشريف عن الكماة في صحيح مسلم: الكماة من المن وماؤها شفاء للعين ، نجد هنا أن ماءها قد تخصص بشفاء العين وليس عموم الكماة أي عصيرها كما ينبغي بعد العصر من الكماة أو تقلها .

ومن الأساس الذي جعل الدكتورين الدخاخني ومحفوظ يصرفان خس سنوات في المخابر باحثين عن المادة المؤشرة في زيت الحبة السوداء من أجل علاج الربو اللذي يقف الطب عاجزاً عن علاجه لمولا أن لاحظ أن الأشخاص الذين يتداوون بزيتها يكتسبون العافية من داء المربو فعصدا إلى فصل المادة المؤشرة من زيتها وصنعته شسركة مصر للمستحضرات الطبية بالقاهرة وطرحته بالأسواق تحت اسم النغللون نسبة إلى النفللا الاسم اللاتيني لنبات الحبة السوداء .

والمادة المؤثرة قد فصلها على شكل بللورات من الزيت الطبيبان عضوظ والدخماخي عام ١٩٦٠ وسمياها النغللون كيا وصفا خواصها الدوائية والكيميائية لهذا الدواء أهمها قدرته على تحصين فتران التجارب ضد التشنج القصبي المسبب عن الهستامين بالارذاذ على طريقة هركسها يمر.

المادة المستعملة والطريقة المطبقة :

شملت هذه الدراسة صبعين مريضاً من البالغين اختلفت أعمارهم بين الرابعة عشرة والخامسة والستين ويعانون من الربو القصبي لمدة تشهر إلى أربعين سنة ومعظم هؤلاء المرضى كانوا من المزمين ومن النوع الذي يستعمل كل ما تقع عليه أيديهم من الأدوية بما فيها مفرز لب الكظر (الادرينالين) وآفدرين وآميتوفلين ومضادات التشنيع ومركبات ضد السعال وبخانة جيب وفي كثير من الأحيان مشتقات وفذ الكظر (الكورتيزون) والكثير من هؤلاء المرضى كان مدمناً عبل دواء من هذه الأدوية أو أكثر، وأعطي ستون من هؤلاء المرضى واننغللون، بعمد حله وتخفيف تركيزه ليصبح في النهاية ربع ملغرام ، ويعملى الدواء بواسطة الفم بمقدار 10 نقطة ٣ مرات يومياً وبعد الطعام . . والعشرة المؤثر حتى لا يكون ملحوظاً .

المتتاقع : من المرضى العشرة المذين أعطوا المدواء الوهي ٤ معرضى تحسنوا بعض الشيء أول الأمر ولكنهم انتكسوا خلال عشرة أيام بـالرغم من استمراز الأطباء إصطاء الدواء الموهي بينها ستة مرضى لم يظهروا أي تحسن وكذلك لم تتحسن لديهم القدرة الحيوية .

بالنسبة للستين مريضاً الذين أعطوا النغلون ٣٩ منهم (حوالى الثلثلين) تحسنوا منهم ١٤ مريضاً توقفوا عن الأدوية الأخرى إلى جانب تخلصهم من هجمات الربو بينها البقية أي ٢٥ مريضاً بقوا يستعملون أدوية أخرى ولكن بنسبة أقل ، وشلاث حالات انتكست بعد تحسن بدئي بسبب التهاب رئوي عارض وثماني حالات لم يظهر لمديهم أي تحسن وعشر حالات لم يعودوا للمواقبة لتسجل حالتهم وفي أغلب الحالات التي تحسنت وجدنا ارتفاع قياس القدرة الحيوية والارتفاع يتراوح بين ١٣ ٪ إلى ١٠٠ ٪ ، وقد وصفنا بعض الحالات الناجة باختصار كمثال:

حالة أولى: فتاة تبلغ من العمر ١٨ سنة تشتكي من ربو قصبي مزمن وشديد خلال عشر سنوات واستعملت تقريباً كل معالجة معروفة والمجمعة عندما تدوم من عدة ساعات إلى عدة أيام والهجمات على أشد ما تكون قبيل العادة الشهرية والقدرة الحيوية لديها عندما قيست كانت ١٥٠ حتى أن الجهد المبدول للزفير القسري كيان يجدث لها هجمة ربو وكانت توقف المجمة بواسطة البخاخة وعندما أعطيت النغللون وقيست قدرتها الحيوية بعد أسبوعين كانت ١٤٠٠ وخلال الأسبوعين ارتاحت من المجمات وأعطيت علبة أخرى من الدواء وطلب منها استعمالها قبل موعد العادة الشهرية المرتقب بثلاثة أيام ولمدة أسبوع فأصبحت خالية من المجات وعندما الراحة عندما المتعمال الدواء النية . .

حالة أخرى: رجل في الحادية والأربعين من عمره يشنكي من هجمات الربو منذ عشر مندوات كانت تشتد بالصيف ويستعمل من حبة إلى 70 حبة من الدواء آزماك يومياً إلى جانب استعماله البخاخة اليدوية وقدرته الحيوية قبل العلاج ٢٦٥٠ وبعد حوالى ٣ أسابيع من استعمال

النغللون ٣٢٢٠ وأصبح حراً من الهجمات ومن حاجته إلى الدواء القـديم والبخاخة .

المتاقشة: إن البحث عن العامل الدوائي المثاني من أجل معالجة الربو المزمن يستمر في سيره في جميع الاتجاهات ، وكشرة المعالجات الملطفة تبرهن على أن الدواء المثاني لم تتوصل إليه بعد . . فالمقويات لب الكظرية ومضادات مقويات الكولين ومضادات التشنيج المباشرة والمسكنات والمهدئات كل هذه قيد الاستممال إلى جانب أدوية أخيرى حديثة مثل الحالة الغذائية قشر الكظرية أن هذه الأدوية مساعدة جداً في أغلب الحالات ولكنها بلا استثناء لها بعض الآثار السامة التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار عند الاستممال المديد لذلك فإن أي دواء يمكن أن يساعد مريض الربو وبالوقت نفسه ليس له آثار ممية مشل النغللون سيكون مؤضع ترحيب لأنه سيضيف سلاحاً جديداً في بجابة الربو .

وبعض هذه الأدوية الجديدة الفعالة مشل زمرة المقوية الودية والستيروثيدات قشر الكظرية لا يمكن إعطاؤها بحرية لمرضى الربو المزمنين من ذوي الضغط المرتفع لـذا فإن أي دواء لا مجمل في طياته مواد سامة نحن بأمس الحاجة إليه .

بالرغم من أن مدة المراقبة قصيرة لأنها أربعة أشهر فقط ولكن عمل هذا الدواء الجديد (النغللون) ضد الربو كان بشكل ملحوظ عند المرضى اللين تركوا جميع الأنواع العلاجية الأخرى واقتصروا على النغللون وفي بعض الحالات لم تكن حالتهم حتى بعد الانقطاع عن الدواء لمدة شهر وما نقوله على كل حال ويكل ثقة أن هذا الدواء لم بدون ربب أثر جيد في ٧٨٪ من الحالات على الأقل والأهم من ذلك أنه خال من الآثار السمية ومن وجهة النظر العبيدلانية نستطيع أن نقول إن النغللون يملك هامش علاجي مرتفع وهذه النتائج تتفق مع ما حصل

عليه الدكتور بدر الدين على الأطفال .

حشيشة الليمون:

عشب معمر أصله المناطق الحارة والاستواثية و وعصول الحشيشة الواحدة حوال ٥ طن ويحصل على الزيت بالتقطير بالبخار ونسبة الزيت في الأوراق الطازجة من ٢، ٤٤ , ٪ ويحتوي الزيت على ٥٥ : ٥٥ . ٨ من مادة السترال التي تعطي النبات رائحة الليمون . . وزيت حشيشة الليمون مصدر لإنتاج مادة السترال والتي تدخل في صناعات كثيرة كصناعة المطور والصابون وتعطير المبيدات الحشرية وفي الصناعات الغذائية وصناعة الأدوية .

حصا لبنان:

نبات موطنه حـوض البحـر الأبيض المتـوسط والمناطق السـاحليـة القريبة من البحر وهو نبـات شجيري صغـير دائم الخضرة ذو أوراق رفيعـة صغيرة . .

ويستخلص الزيت من الأوراق والأطراف المزهرة الغضة بالتقطير أو بطريقة الاستخلاص بالمذيبات العضوية ورائحة الزيت كافورية ونسبة النيت حوالى ٥, . : ١ // في الأوراق والأطراف المزهرة ويستعمل في عمل الكولونيات والصابون العطري وتأثيره مقوي وصطاء النكهة لبعض حسالات المغص والصداع وكمنبسه عصبي وفي إعطاء النكهة لبعض الأطعمة خاصة اللحوم والأسماك ويستعمل المستخلص من البوراكس كدهان للشعر لعلاج الصلع المبكر.

الحناء :

نبات شجيري وموطنه المناطق المدانشة والجمافية ويمزرع في مصر

والجزيرة العربية وإيــران والهند وشمــال إفريقيــا وأزهاره لهــا رائحة عــطرية غبر أن الأوراق هى التى تستغمل طبياً أو فى الصناعة .

وتستعمل عجينة الحناء عند العرب لصبغ الأيدي والشعر والأظافر ومفعولها مطهر وقد تستعمل لإزالة الصداع أو لشطهير الجروح والتهابات الفم وتستعمل الحناء في الصناعة للصباغة والتلوين وهي من الصبغات الثابتة .

الحنظل:

نبات عشبي زاحف وتنتشر زراعته في سيسلان وإيران والجسزيرة العربية وسوريـا ومصر وفي إسبانيـا وتـركيـا والسودان وينمـو بـريـاً في الصحراء المصرية .

ورغم أن معظم الموجود بالأسواق من المجموع برياً إلا أنه يمكن زراعته وتجمع الثمار عند النضج في الحريف وهي تشبه ثمار البطيخ وقطرها من ٥: ١٠ سم وتجفف في الشمس ثم يفصل لب الثمار عن الغلاف الحارجي ويستعمل لب الثمار كمطهر ومسهل قوي في حالات الإمساك المزمن وذلك لوجود مادة الكولوسنت ويخلط بغيره من العقاقير ويستخرج من البلور زبت يستعمل في علاج أمراض الجلد والجرب وكمادة طاردة للقراد والحشرات.

الحود :

أشجار قوية النمو وسويعة ومنتشرة في المناطق المتدلة والدافئة . . ويستخرج من القلف الحوريين وصادة السالسين وهو مقوي عـام ومنشط كيا يستممل في عـلاج الروماتيـزم والانفلونـزا والملاريـا ويستخرج من البراعم مادة الهيـوميولـين وتدخـل في تحضير بعض الـدهـانـات القـابضـة والمطهرة . .

الخردل: (المستردة)

ومنه نوعان : الخردل الأبيض والخردل الأسود . .

والنبات عشبي حولي موطنه أوروبا وآسيا ـ ويسراعى أن تجمع الثمـار (القـرون) ناضجـة وقبل التفتـح لعدم فقـد البذور ويعـطي الفدان حـوالى **۵ كجم بذرة .

وغدي البذور عسل مواد فحاطية وسروتيسات وزيت مثبت وغلوكوسيدات سنغرين وسينالن التي تتحلل بالأنزعان وتعطي زيناً طياراً ومركباً كبريتياً له طعم عميز وحريف وهذا الزيت إذا كان نقباً فهو قوي ولمسه يلاع الجلد ويستخدم بعد تخفيه ملطفاً للالتهابات ويستخدم السريت المثبت في علاج أصراض الرومساتيزم وعمسل اللصقات وفي التشجيم . . وتستخدم أوراق الجردل في عمل الصلطات وكمشهبات كها تستخدم المستردة المسحوق كبهار وفي تحضير المخلالات وهي تنشط الغدد اللعابية وتزيد حركة جدران المعدة . . وإذا أضيف للمستردة الماء الدانيء كونت مقيئاً مناسباً وتغيد في حالات التسمم عبلاوة على أنه معرق ومنبه للقلب .

وتصنع عجينة المستردة بمعاملة المستقرق بالملح والحمل والعروائح الأخرى والمستردة الناتجة من بالمبور الحمردل السوداء أكثر حرافة من البيضاء .

الخروع :

نبات شجيري معمر أو حولي يـزرع في المنـاطق المعتـدلـة والحـارة ويوجد منـه عدة أنـواع تختلف تبعاً للون الأوراق والســاق والثمار فمنـه ما لونه أحمر ومنه الأخضر الفاتح أو الغامق والنبات يتحمـل الجفاف والملوحـة وتنجح زراعته وينمو في الصحراء ويزرع لتثبيت الكثبان الرملية . التكاثر والزراهة: يتكاثر بالبذرة في السربيع وفي المساطق الصحراوية يزرع قبل سقوط الأمطار مباشرة وتزرع في جور على مسافات من ٥٠ ; ٥٠ ١ مترحسب الصنف وقوة النبات .

ويستخلص زيت الحزوع من البذور بالعصير والذي يوجد بها نسبة من ٣٠ : ٥٥ ٪ وهو زيت سميك عديم اللون أو يميل لملاحضرار .. كما يوجد في البذور أيضاً ١٦ ٪ بروتين ، ٢,٠ ٪ من مواد رينين ورطوبة لا تزيد عن ٥ ٪ وبعض الأنزيمات أهمها اللييز ومادة ريسينين تتحول إلى مركب ريسين السام ومن حسن الحظ أنه لا يحر مع السزيت ويبقى في متخلفات العصر .

ويستعمل زيت الخروع في الأخراض الطبية كمسهل معتدل ولذا يستعمل للأطفال والنساء الحوامل وفي حالات الإمساك وفي طرد الديدان المعرية بعد استعمال الأدرية الملائمة لمذلك كما يستعمل في بعض المدهانات لعلاج القروح وكدهان يفيد الشعر ويستعمل الزيت في الصناعة في تزييت الآلات وعركات الطائرات وصناعة النايلون والورنيش والصابون

: 1141

نبات عشي حولي ينمو برياً ولذلك تسمى والخلة الشيطاني، ويكن زراعتها وعندما يتم نضج المحصول تقلع النباتات وتربط في حزم وتنقل إلى الجرن للدارس مشل القمع . . ويستخدم مغلي البذور كمدر للبول ويها مادة الخلين القيزامين المفيلة في علاج المغص الكلوي والبولي وحصوات الحالب وتشنجاته كها تستعمل في حالات الربو والسعال وأمراض القلب وصلاج التبقع الجلدي وتستعمل أعناق النورات في تنظيف الأسنان .

خيإراشمبر:

شجرة صغيرة أصلها الهند ومنتشرة في جزر الهنـد الغربيـة والشرقيـة والوطن العربي وتزرع أيضاً كتبات للزينة . .

وتعطى الشجرة ثمارها وهي قرون أسطوانية كبيرة الحجم طولها حوالى ٣٠: ٣٠ سم يستخرج منها اللب بسحق الثمار وخلطها بالماء وتصفية السائل وتبخيره ويحصل على المستخلص (اللبن) ويحتوي ٥٠٪ سكريات وصموغ ١٪ أوكسيمثيل أنتراكينون من نسبة اللبن المجفف على درجة ١١٠ °م وتأثيرها مسهل وغالباً يخلط مع مسهلات أخرى مثل السيناميكي .

الداتورة:

نبات أصله من المناطق الــدافئة ويكثر بــريــاً في العــالم العــربي وفي الهندُ وهو من النباتات السامة . .

ويحتوي أوراق وسيقان ويذور أغلب أنواع الداتورة على الهيومسين ، والهيوسيامين بنسب تختلف بـاختـلاف أجـزاء النبــات فهي تتـراوح من ١, ٧, ٢ ٪ ـ أما الجذور فتحتوي أيضاً على قلوبدات أخـرى . .

ولا يستعمل الجذر لأن به قلوبدات عديدة تحدث تأثيرات متضادة للجسم ويستعمل الهيوسين لعلاج المغص والربو ويعمطى قبل العمليات الجراحية ليحافظ على القصبات الهوائية مفتوحة ويزيل الإفرازات التي قد تسدها وله تأثير مسكن وتخفف الآلام بعد العمليات . . والهيوسين يساعد أيضاً على توسيع أوعية الجلد الدموية .

ويستخدم الهيوسيــامـين في عـــلاج المفص ويستخدم افي الـــربــو والأمــراض الصدريــة التي يصاحبهــا كثرة الإفــرازات ولــه تـــاثــير منبــه . . ويمكن أن يتحـول الهيوسيــامين إلى الأتــرويين الــذي يستخــدم في تــوسيـــــم

حدقة العين ليساعد على فحصها .

الديجيتالس

نبات عشيي معمر أو ذو حولين أصله جنـوب وأواسط أوروبا وآسيــا وهو من النباتات السامة .

وتحتوي الأوراق على صدة غليكوسيدات والمادة الأكثر فاعلية مادة ديميتوكسين وتنتج من تحلل الغليوكوسيدات وهي منبه للقلب ومنظم لضربات القلب و وإزانها جاعلة الانقباضات أكثر قوة واكتمالا عما يجعل مزيداً من اللم يخرج من القلب ويساعد الدورة الدموية وتتحسن تغذية الجسم ويسهل التخلص من الفضلات وعلى ذلك تستخدم غالباً في الأزمات القلبية وتعتبر بلور الديميتالس مصدر المادة الديميتالين وهي أقل فاعلية من الديميتوكسين التي تنتج من الأوراق.

الراوند :

وأهم أنبواعه : راوند الخضار والراوند الراحي والراوند الهندي والراوند الصيني . . وهمو عشب معمر قري ذو ريزوم كبير أوراقه راحية كبيرة الحجم خاصة في راوند الخضار حافتها مسننة أر متماوجة وعنق المورقة شحمي الأزهار وحيدة الجنس في سنابل كثيفة لونها أبيض مخضر .

تجمع الريزومات في الخريف وتنظف وتقشر وتجفف وتستعمل الريزومات طبياً كمسهلة ومصلحة للمعدة ومنبهة للشهية نظراً لوجود المواد المسهلة والمواد ذات التأثير القابض وكذلك مادة رجبين والايجودين ومشتقاته وتأثيراتها مصلحة للمعدة ومزيلة للصداع وينفع في كثير من الأمراض كمقوي عام ومطهر للدم وأعناق الأوراق خاصة في رواند الخضار تؤكل طازجة في السلاطة أو تعمل منها مربيات وهي غنية

بالفيتامينات والأملاح المعدنية .

الريحان :

وهو أنواع من أهمها : الريحان الحلو والريحان الكافوري والريحان النعتاعي . . . ومفعوله هاضم ومهدىء وطارد لـلارياح ويستخدم الزيت في نـزلات البرد وعـلاج أسـراض القلب وعـلاج الكـدمـات ويستعمل في صناعة الروائح والصابون ومضاد لفعل بعض السميـات وكذلـك يستعمل في تحسين طعم بعض الأطعمة المطبـوخـة في الصلصـات ومغـلي النبـات يشفى من تقرحات الفم . .

الزعتر:

نبـات عشيي أصله المناطق المعتـدلة ويكــثر في منطقــة البـحر الأبيض المتوسط وهو يشبه البردقوش نوعا . .

والزيت العطري يحتوي على مادة التيمول وتستخدم في طرد الديدان المعوية مثل الانكلستوما وفي تنشط وتطهير الأمعاء وفي الحقن الشرجية ويفيد في حالات البول الدموي وحالات الالتهاب الرثوي والكحة كما أنه يستعمل في تعطير الحلوى والفطائر وفي زيوت وصلصات المائدة وفي أغراض الطهي كما أنه يضاف في صناعة معاجين الأمسان والصابون وفي العطور .

الزعفران.:

نبات عشبي معمر صغير تكثر زراعتـه في أوروبا وهــولندا وإسبــانيا وانكلترا وجنوب إفريقيا .

الحصاد : تجمع الأزهـار عقب تفتحها مبـاشرة في شهـر أكتوبـر من. السنة التالية للزراعة ويستمر الإزهار حـوالى شهر وتجمع الأزهار يـومياً في الصباح الباكـر ثم تفصل الميـاسم ثم تنتشر في الظل وتعـطي كل ٥٠ ألف زهرة رطلًا من المياسم الجافة ويعطي الفدان حوالي ١٠ . ٣٠ رطلًا .

ومعني المياسم والاقتلام مهدىء ومنعش وضد التشنجات العصبية وكعلاج للأسهال ومنظم للدورة الدموية عند النساء . . والمياسم والاقتلام الجافة تستعمل كتوابل في الأطعمة وكصادة للأصباغ وكمادة معطرة وفي المأكولات والحلويات وأهم محتوياته مادة ملونة وكموكين، وبايكروكين، ويفصل الأخيرة يتكون زيت طيار صطري والكروكين صبغة قوية تعطي لوناً أصفر مع الماء .

الزنجبيل:

نبـات ذو ريزوم شحمي عـطري موطنـه المناطق الحـارة والاستواثيـة ويــزرع بكثـرة في الهنـد وسيــلان والصــين والمــلايــو وجــامــايكــا وأميـــركــا الاستواثية وإفريقيا الاستوائية . .

وعندما تبدأ الأوراق في الاصفرار والنبول في الشتاء تحوث الأرض وتقلع الريزومات وتفصل الجذور وتنظف من السطين العالق ويجهز الزنجبيل للأسواق إما مقشوراً أو غير مقشور أو محفوظ في شراب سكري الزنجبيل للأسواق إما مقشوراً أو غير مقشور أو محفوظ في شراب سكري واليه ترجع رائحة العقار ويتحصل عليه بالتقطير بعد التقشير والتقطيع وبه كذلك راتج زيتي وإليه يرجع الطعم الحريف للزنجبيل وأهم محتوياته مادة الزنجبيرين ويممل من الدرنات الجذرية والريزومات مسحوق ومشروبه معروف وتأثيره مقوي ومنشط ويستعمل في حالات البرد والكحة وضد السعال كها تصنع منه مربي تستعمل للأمراض الصدرية وهو مصلح للمعدة ويومع الأوعية الدموية ويزيد العرق ومنشط للهضم ويستعمل في المأكولات والفطائر وصناعة الحلوي . .

السكران المصري:

نبات عشبي معمر موطنه شمال إفريقيا وحوض البحر الأبيض المتسوسط والهند وينمو برياً في العالم العربي ويعتبر من النباتات الطبية الهامة في مصر إذ يحتوي بنسبة ٧, : ١,٥ ٪ في حين أنها لا تنزيد عن ٥,٠ ٪ في أنواع السكران العالمية مثل السكران النجيري .

وتستعمل مادية الهيوسيامين في علاج أمراض الجهاز التنفي والأعصاب وكمهدىء لعلاج الأرق ومسكن للآلام وتعمل منه سجائر لملاج الربو والسعال التشنجي وكذلك يستعمل لتوسيع حدقة العين ليسهل فحصها . .

ويلاحظ أن النبات سام ولا ينصح باستعماله إلا بإرشاد الطبيب . السيسال :

نبات معمر موطنه جزر الهند الشرقية والضربية وأفريقيا وأميركا الموسطى والمكسيك وهو نبات شديد المقاومة للجفاف وينزهر بعد حوالي ٧ : ٨ سنوات وعلاوة على الألياف التي تستعمل في صناعة الحبال فإن مادة الكورتيزون الطبية التي تستخدم في علاج مرض النقرس والروماتيزم يمكن تحضيرها من عصارة الأوراق.

السيناميكى:

نبات شجيري صغير ويتنشر في المناطق الحارة والدافشة وفي أعالي النيل والسودان والجزيرة العربية وجنوب جمهورية مصر العزبية والصحراء الشرقية وقد سمي السينا الاسكندازاني نظراً لأنه كان ينزرع في السودان ويصدر من ميناء الاسكندرية وهناك نوع آخر يسمى بالسينا الهندي وهي أقل في القيمة التجارية وتنتشر في جنوب الهند.

وتحتوي السيناميكي على مكونـات غليكوسيـدات بنسبة ٣٪ تقـريباً

في الأوراق ٢٠٥٠ : ٤,٥ ٪ في القرون وتحتوي أيضـاً على مركبات أخــرى منهــا الأنتراكــوينون وعمــوماً فتستعمـل طبياً كمسهــل وكعــلاج في حــالات الإمساك المزمن وكمنشط لعضلات الأمعاء .

الشمر:

نبات عشيى حولي أو ذو حولين يكثر زراعته في بىلاد البحر الأبيض المتوسط وأوروبا وانكلترا ـ وتستعمل الثمار طبياً كمهدىء ومسكن معوي وطارد للغازات ومنشط ويستخرج من الثمار زبت عسطري يوجد في البدور بنسبة ٣ : ٦ ٪ ويدخل في صناعة الأدوية والعطور والصابون وتستعمل الأوراق والحبوب في تحسين طعم المأكولات وفي الصلصات وفي صناعة الحلوي .

الشيح:

نبات شجيري معمر لأوراقه رائحة عطرية أصله من المناطق المعتدلة وتكثر بريا على ساحل البحر الأبيض المتوسط والصحراء الشرقية وشرق النيل وقد يزرع للزينة . . فالشيح مطهر ومقوي للمعدة وطارد للديدان المعوية خاصة عند الأطفال وقد يستعمل في الدهانات ضد الالتهابات كيا يستعمل كمطارد للهوام والحشرات والبعوض في الأرياف وفي مزارع الطيور . .

الصيار:

نبات عصاري صغير وله ساق قصيرة وأوراقه عصارية حادة موطنه الأصلي المناطق الصحراوية الدافئة أو الحارة ومنطقة البحر الأبيض المتوسط.

وتحتوي الأوراق على عصير له تأثير طبي مسهىل ويستعمل أيضاً في علاج أمراض الكبد وأمراض العبون . .

الصقصاف:

أشجار متساقطة الأوراق تنمو خالباً على مجاري المياه والمناطق الرطبة المعتدلة ويحتوي القلف على غليكوسيد ويكون بنسبة ٧,٣٨٪ في الربيع ٢٠٨٥٪ إلى الحريف ولما يفضل جمع القلف في السربيع . . وتستعمل في علاج الروماتيزم والإنفلونزا والملاريا وقد يستعمل مغلي القلب وهو مر وقابض ومنعش في علاج بعض الأمراض مثل السكر والإسهال وكمهدىء للجنس وآلام المبايض . .

الصنوبر :

أشجار دائمة الخضرة قوية ثنائية المسكن تنمو في المناطق المتدلة والباردة ويستعمل كمطهر والباردة ويستخرج من القلف سائل زيقي وتنزينتين ويستعمل كمطهر ومسكن للمغص وطارد للديدان وفي علاج الكحة والأمراض الصدرية وللجهاز البولي وكذلك يستخرج رانتج أو قلفونية تستعمل طبياً في اللصقات وضمادات الجروح .

العتر

عشب معمد تنشر زراعته في معظم المناطق الدافشة وفي جنوب أوروبا وشمال إفريقيا ولأوراقه رائحة عطرية وتكثر زراعته في العالم العربي . .

ومن أهم أنسواعه : العستر البلدي ، والعستر السسلمي ، والعستر الليموني ، وعترشاه . .

ويستخرج منه زيت طيار ذات رائحة عطرية يستعمل في صناعة العطور والصابون ومساحيق الـزينـة وفي تحضير زيت الـورد الصناعي للتشابه الكبير بين زيت العطر وزيت الورد الغـالي الثمن ويستعمل مـاء التقلير في صناعة الصابون أو كياء عطري (لوسيون) .

عرق حلاوة :

نبات عشبي معمر موطنه أوروبا وشمال إفريقيا وآسيا ـ يحتوي العشب والأوراق والجذور على كمية كبيرة من مادة الصابونين وتستعمل في عملاج أمراض الجلد وفي مقويات الشعر وتستعمل في صناعة البيرة وفي التنظيف .

العرقسوس:

عشب معمر أو شبه شجيري موطنه حوض البحر المتوسط والمناطق الحارة وشبه الحارة من آسيا وأميركا والمناطق الدافشة في أوروبا ـ ويمزرع في إسبانيا وإيطاليا وانكلترا وفرنسا وألمانيا وأميركا . . ويوجد في آسيا وروسيا كما يوجد بريماً في العراق وإيران والعالم العربي ويدأت زراعته في الانتشار نظراً لكثرة استخداماته في صناعة الأدوية . .

التكاثر والزراعة: يتكاثر في الربيع بالسرطانات أو تفسيم السوق الأرضية أو تاج النعباتات القديمة ويحتاج الفدان بحوالى ٢٠ ألف عقلة تزرع في أحواض في سطور على أبعاد ٢٠: ٧٠ سم وتزرع العقل على مسافات حوالى ٤٠ مسم وتصلح زراعته في الأراضي الخفيفة الصفراء أو المرملية الحصبة ولا تنجع زراعته في الأراضي الثقيلة وينمو العرقسوس ببطه فيحتاج ٣: ٤ سنوات لتكوين ريزومات كبيرة الحجم . .

وتجميم الجلور والريزومات وقد تقشر وتقطع إلى قبط ضغيرة وذلك في نهاية السنة الثانية أو الثالثة من الزراعة . . ويستخدم مسحوق الجذور والريزومات لعمل مشروب وملطف وملين وخلاصته كعلاج للزور وآلام الكل والكبد والمثانة ولمه فائدة في علاج قرحة المعدة ومنفث وملطف للأغشية المخاطبة ويضاف لكثير من الأدوية لتحسين الطعم وإخضاء طعمها الغير مستساغ كما يستعمل في الأدخنة والحلويات ونفاية الجدّور تستعمل في صناعة البيرة وفي مضخات الحمريق لإنتاج الرخوة وتقدم أوراق النبات كعلف للماشية في الصحراء وتستخدم الألياف في صناعة ألواح خشبية .

الفتنة: بإسمن هبندى

شجيرة كثيرة التفريع ذات أشواك ومتاسقطة أزهارها برتقالية صغيرة ذات رائحة عطرية جميلة تظهر في الشتاء والربيع تنمو في المناطق الحارة والمعتدلة وتجمع الأزهار ويستخلص الدهن منها بالمذيبات العضوية ويبلغ محصول الفدان ٤ : ٦ كلغ سنوياً من دهن الفتنة ويمكن أخمله المحصول لمدة ١٠ سنوات مم الرعاية المستمرة بالتسميد والتقليم .

ويستخرج منها زيت الكاسيا المطيار وهو غالي الثمن ويستعمل في صناعة العطور وأدوات الزينة وفي تحضير زيت الياسمين الصناعي والقرون وتستعمل في عمل المراهم المطهرة في الدباغة .

الفل:

نبات شجيري مستديم الخضرة أزهاره عطرية مجوز أو مضرق وتكثر زراعته في المناطق الدافئة والهند وحوض البحر الأبيض المتوسط .

الاستعمال : ويستخرج زيت الفل من أزهاره ويستعمـل في العطور ومواد الزينة . .

الفلفل الحار (الشطة):

نبات عشبي حولي أو معمر من نباتات المناطق الحــارة أو شبه الحــارة وله ثمار قرمزية أو حمراء غمروطية أو مبططة نوعـــأ وشديــدة الحرافــة ويزرع في السودان وفي مصر . .

وتثمر البذور بعمد حوالي ثملاثة شهمور وتنضج الشممار تمامياً وتأخمذ

اللون الأحمر بعده ٢ : ٦ شهسور من النرراعــة وتجمع الشمسار وتنشر في الشمس ثم في الظل ـ وتوجد المادة الحديثة في الشملة نتيجة لموجود مادة الكمابسيين في لب الشمار والغلاف وكذلك في البذور وتأثيرها منشط ومقوي ومطهر للأمعاء ومانع للحمى ومقاوم للحساسية ويستخدم في الطب في الدهانات ضد أمراض الروماتيزم والسعال وتعطي الجسم تدفئة طبيعة في الأجواء الباردة نظراً لتنشيط المدورة الدموية .

وأما الاستخدامات المنزلية فهي كثيرة وتستعمل كتوابـل في الأطعمة في المناطق الحارة والصلصات والمخللات وفي عمل الفلفـل الاحر وخلطهـا بأنواع أخرى من الفلفل .

الفلة:

وهـو نبات بـري معمر مفتـرش له أوراق صغيـرة عن أوراق النعناع ويزرع ويستعمل طبيـاً كيا في النعنـاع ويستعمل الـزيت كمنبه لـلأعصاب وطارد للغازات وفي الدهانات الطبيـة ضد الالتهـابات ورائحـة زيت الفلية طـاردة للحشـرات ومـاء الفليـة معـروف بـأن لـه مفعـول مهضم ومضـاد للمغص .

القرفة:

وقشوة القرفة سمراء اللون مع ميل قليل إلى اللون الأصفر وهي سهلة القصف أو الكسر حمريفة المطعم حلوة المذاق لحمد ما ولها رائحة عطرية خاصة . . ولأخد عصول تجاري من القلف تقهلم الأشجار الصغيرة فتخرج على الجذور مجموعات خضرية مع الغسائل تزداد في الطول يفصل منها لماقلف وتقطع مرتين سنوياً وينزع القلف وتكشط الأجزاء المداخلية والخارجية وتمزم الأعواد المركبة بعد تجفيفها كها تستخدم أيضاً المخلفات كمصدر لزيت القرفة.

وزيت القرفة يحتوي على ٨٠: ٨٦٪ أو الالمدهيد القرفي ومعه اليوجينول أو حامض اليوجينك والصنوبرين والبنزالدهيد ـ ويمذوب الزيت بسهولة في الكحول أو الأثير وكشافته بين ٩٥٥. • : ١، ٠٤٠ . وقد يفش المريت بإضحافة المستخلص من الأوراق والمذي يحتسوي عمل ٧٠ : ٩٥ / اليوجيتول .

وللقرفة فوائد طبية حديدة فهي منبه للمعدة والامعاء وطاردة للمغارات وتساعد على الهضم لتنشيط حركة الإمعاء وإفراز المصارات المضمة ويستخدم مسحوق القرفة مع الزنجبيل والجبهان لإزالة التخمة والشعور بالانتفاخ والغثيان . كما يؤخل في حالات القشعريرة لأنه يولد الشعور بالدفء ولأن قشور القرفة تحتوي على دتائين، فإنها تساعد على المبض ولذا تضاف للمقاقير التي تستخدم ضحة الإسهال كما أن القرفة تستممل أيضاً كمشروب منعش سناحن وتستعمل في الحلوى والبخور ومعجون الاسان والمطور.

الكافور:

شجرة كبيرة مستديمة الخضرة تمتاز بقلفها الأبيض المزيرة ولدون الأوراق الصغيرة المزرق وهي شجرة طبية همامة موطنها الأصلي استراليما وترزع بكترة في أنحاء كثيرة من العمالم منها اسبمانيا وايطاليا والبرتضال وإفريقيا وجنوب الهند وسيلان ويستخرج من أوراقه والأطراف الصغيرة زبت أصفر شفاف ويوجد بنسبة ١٠٥١٪ ويحتوي السزيت علي

٧٠ : ٧٠ ٪ من مادة السينيول الطبية . .

ومن أهم أنواعه: الكنافور الليموني ـ وهي شجرة كبيرة مرتفعة وتـزرع للزينة لجمـالها وقلفهـا الأبيض الناعم وأصلهـا استـراليـا وتكثر في منطقة البحر الأبيض المتوسط ولأوراقها رائحة عطرية جميلة إذ تحتـوي على نسبـة زيت تصـل ٢٪ يحتـوي عـل ٦٥: ٨٠٪ من مـادة الستـرونيــــلال الطيارة .

ويستخدم الزيت في الأدوية لخواصه المطهرة وفي علاج الربو الأنفلونزا واضطرابات الأنف والحنجرة وفي علاج للملاريا كما يستعمل كدخان للروماتيزم وكمنشط للدورة المدموية ومنقوع الأوراق يساعد عمل إزالة عسر الهضم وعلاج الإسهال ويستعمل زيت الكافور الليموني في صناعة العطور والصابون .

الكراوية:

نبات عشبي حولي أو معمر وموطنه أوروبا وآسيــا ويزرع في هــولندا والدول الاسكندنافية وألمانيا وانكلترا وبلاد المغرب وشمال إفريقيا .

ومغني الحبوب مشروب مهدىء وطارد للغازات خاصة للأطفال الرصع وستخرج من الحبوب زيت حوالى ٣: ٨٪ - مادة الكارفون وتوجد بنسبة ٥٠: ٦٠٪ في الزيت ويدخل في صناعة العطور والحبر وبعض الأدوية المسكنة للمغص وفي صناعة العسابون وقد تستعمل الأوراق الصغيرة والحبوب في الحساء وبعض المأكولات المطبوخة.

الكرفس:

نبـات عشبي معمر أو ذو حـولـين يـزرع في منـطقـة البحـر الأبيض المتوسط والمناطق المعتدلة وجنوب أوروبا وانكلترا والهند وأميركا .

وتستعمل البذور والأوراق والسيقان ومفعولمه مهدىء ومقموي

ومنشط ومسكن للمغص ويستخرج منه زيت نسبتمه ١,٦ ٪ ، في الهـ در ٢,٥ ٪ في المبـ در ٢,٥ ٪ و المبـ دراض الـ دراض الـ

الكركدية:

نبات شجيري سمريع النمو أصله غرب إفسريقيا والمناطق الاستوائية . .

ويستعمل المنقوع في الماء كمشروب ملطف وهمو يساعـد على خفض ضغط الـــدم ويستعمـل اللون الأحمــر في تلوين المـواد الفـــدائيـة وأدوات التجميل كما يستخرج من البذور زيت يستعمل في الغذاء

الكزبرة:

نبـات عشبي حولي صوطنه منـطقة البحـر الأبيض المتوسط وأوروبــا وجزيرة مالطا وإفريقيا والهند .

ويحصل على زيت الكزبرة بتقطير الثمار الجافة ويحتـوي على حـوالى ١ ٪ زيت .

وتستعمل الثمار كتوابل في تحسين طعم المأكبولات والزيت مفعموله مسكن وطارد للغازات ويدخل في كثير من الصناعات الغذائية والطب .

الكمون:

عشب حولي صغير موطنه حوض البحر الأبيض المتوسط ويبزرع وينمو في الهذاد وفي العالم العربي للحصول على ثماره العطرية

وتقلع النباتات في الصباح الباكر حتى لا يحدث فقد في البدلور وذلك حتى يجفف في الشمس ويـدرس . . وتحتوي البـلـور عــلى حــوالى ٢٠٥٤ ك الله يعدد طبيار ويستعمل مشـروب الحبـوب كمهـــدىء ومسكن للمغص وطارد للغازات ويدخل في صناعة بعض أنواع الجين والكاري والمخللات وكثير من الصناعات الغذائية والحلوى وصناعة العطور والأدوية .

اللافتدر:

عشب معمر أو شجيري وموطنه الأصلي جنوب أوروبا وجزر الهند وجزر المند وجزر الكناري وتستعمل الأزهار الجافة لاستخراج زيت عطري يستخدم في صناعة العطور والصابون ومستحضرات الزينة وللأغراض الطبية كمنه خفيف كيا أن ماء اللافندر العطري يستعمل بكثرة وهمو عبارة عن غلوط من الماء والكحول والزيت وكذلك في صناعة الحل ألعطري .

الليمون البلدي:

شجرة صغيرة منتشرة في حـوض البحـر المتـوسط والمنــاطق الحــارة ويكـــثر زراعته في العــالم العـربي . . وتبـدأ الشجــرة في الأثـــار بعــد ٥ : ٧ سنوات وتجمع الثمار وهي خضراء أوملونة بعد اكتمال النضج .

ويستخرج زيت عطوي من تقطير الأزهار أو عصر أو برش الثمار ويدخل في صناعة العطور والصابون ومواد المزينة وكمالك يستخرج من المبدور زيت يستعمل في صناعة الصابون والأغراض الطبية كما أن عصير الثمار عادة مصدر غني لفتامين ج وشراب الليمون ملطف ومنعش .

المغات :

يكاد يكون استعمال المغات قاصراً على البلاد العربية ، وهـو يورد من العراق حيث ينمو برياً في شمـال العراق وإيـران ويسمى هناك (عـرب قـوزي) أي جوز العـرب ونبـات المغـات عشيي . . وتقلع جـذور المغـات فيــا بعد التقليم تفصل منها العروض وتقشط بسكـين القشرة الحـارجية السمراء وكذلك الطبقة الرقيقة المائلة للاصفرار تحت القشرة مباشرة حتى يسظهر اللون الأبيض الدواضح .. وتقسطع الجذور قسطماً صغيسرة طولها ١٠: ١٥ سم ويجفف في مكان نظيف معرض للشمس والهواء مع التقليب من حين لاخور .. ويستعمل المغات كمشروب مقوي ومنشط لأجهزة الجسم وللدفء وهناك عادة بأن يقدم هذا المشروب للسيدات بعد الوضع لسرعة شفائهن ويحضر مشروب المغات هذا من مطحون جذور المغات الجافة منفرة ويكون لونها أبيض مائل للاصفرار وقد يخلط بمساحيق نباتية أخرى مثل الكركم والسمسم والدار صيني والحبهان والكراوية والمحلب وجوزة الطيب والخميسرة ومفعوله مهدىء ومقوي للأعصاب والجهاز التنفيي ..

المتتة الطبية:

نبات عشي حولي ينمو برياً في البلاد العربية ويعتبر من نباتات الحشائش الضارة بالمحاصيل وينمو على جسور الترع والمصارف وأصله من أميركا الوسطى والمكسيك وتحش النباتات عند تمام النضج للبذور وقبل تفتح الثمار وعندها تصل نسبة المادة الفعالة في السزيت الاسكاريدول . . إلى نبايتها حوالي 70 : ٧٠ ٪ في الثمار والبذور ثم تنشر النباتات في الظل ويستحسن تقطير الثمار والبذور فقط .

ويستخدم الزيت في عملاج بعض الأمراض المتبوطنة كمالاسكاروس نـظراً لوجـود مادة الاسكـاريـدول ـ يستخـدم في عملاج عـدوى الـديـدان الخطافية وقد يستعمل مسحوق البذور كمصلح معدي للحيوانات .

النارنج :

من أشجار الموالح وتكثر في المناطق الحارة وشب الحارة وتجمود زراعة الموالح في الموطن العربي وتشمر الشجرة بعد ٥ : ٧ منوات من المزراعة ويمكن إكثار النارنج بالتطعيم على أصول الليمون البلدي أو أصـول نارنـج أخرى .

وتجمع الأزهار بهزها في الصباح الباكس يومياً ويعطي الفـدان حوالى ١٥٠٠ كلّج أزهـار تعـطي ١,٠٥ كلغ زيت بـالتقـطير بسالبخـار بخــلاف ١٥٠٠ إلى ٢٠٠٠ لتر من المياه العطرية . .

وقشر الثمـــار يحتــوي عــــل زيت طيــــار يستخــــدم في عــــلاج شلل الأطفال والحمى الروماتيزمية وكذلـك به مــادة اسمها «بكتــين» وتدخــل في كثير من الصناعات الغذائية .

وعصير الثمار به حامض الليمونيك الغني بفيتـامين ج والبـــلـور بها زيت ثــابت يستعمـــل في صنـــاعــة الصــــابــون والقشر يستعمـــــل في عمـــل المربيات والمخللات وهو مقوي ومصلح للمعدة . .

ويستخرج من الأزهار زيت النيىرول العطري ويـدخل في صنـاعـة العطور . .

النرجس:

من نباتات الأبصال المزهرة وموطنـه أوروبا الـوسطى وحـوض البحر الأبيض المتوسط والمناطق المعتدلة .

وتقـطف الأزهار ويستخلص منهـا الـزيت بـالمـذيبــات العضــويــة أو بالدهـون .

ويستخرج من الأزهار زيت عـطري وزيت النرجس، ويستعمـل في صناعة العطور ومساحيق الزينة .

النعتاع :

نبات عشبي موطنه الأصلي أوروبـا والمنـاطق المعتـدلــة وهــو نبــات معمــر ينمو بــرياً في التــربة الــرطبة . . وهــو أنواع أهمهـا البلدي والفلفــلي والياباني والليموني .

ومن أهم مكونات زيت النعناع المتنول (٤٠ - ٣٠ /) وخدات المتنايل والمنتون ويستعمل الزيت طبباً كمنبه عطري ومسكن معوي وطاود للغنازات ومطهر ويضاف إلى أدوية الكحة والسحال الإكسابها الرائحة المعطرية والمطعم المقبول وفي علاج الزكام وتجفيف الصداع ويضاف إلى اللبان وصناعة الحلوي والسجائر ومعاجين الأسنان وتعطير المبيدات الخسرية المنزلية وإلى الشاي وعكن استعمال مشروب النعناع المغلي مع المفتم ويقوي الملك كبديل لمشروب الشاي ولتهدئة المعدية وتحسين عملية الهضم ويقوي المقبل وعند الغشان وقد يستعمل زيت النعناع كدهان ضد لسعات المبحوض والحشرات . ويستعمل الماء الناتيج من تقطير النعناع كهاء عطري ويسمى بجاء النعناع .

الورد:

شجيرة صغيرة معمرة تزرع لأغراض الزينة وزهور القبطف وكذلبك لاستخلاص زيت البودد وأهم الأنبواع المستعملة لاستخلاص البزيموت العطرية هي : الورد البلدي والورد اللمشقي . .

ويعطي النبات أكبر محصول من الأزهـار في عمـر ٣ : ٥ منــوات وتجمع الأزهار ويستخلص منها الزيت بطريقة التقطير المباشر أو بــالملـيــات أو بــالشحوم البــاردة ويعـطي كــل ٥٣٠٠ كجم أزهـار ورد دمشقي أو ١٠ آلاف كجم ورد بلدي ١ كجم زيت ورد .

وزيت الورد يستخدم في صناعة أغلى العطور وفي الأدوية المهدثية

لملاعصاب ويستعمل ماء المورد كياء عمطري وفي تعطير الحلوى والادوية وفي صناعة الصابون كما تستعمل الأزهار والثمار في عمل المربيات والشربات ولتحسين طعم وراثحة الماكولات وشراب الثمار مدر للبول .

الياسمين:

نبات شجيري متسلق من نباتات المناطق الحارة والدافئة في العالم ولازهاره رائحة عطرية ولاحتوائها على زيت عطري يفوق في صفاته الزيوت المحضرة صناعباً وزيت الياسمين المصري له شهرة عالمية حيث لا يضاهيه في الجودة أي زيت ياسمين آخر ويدخل في صناعة أفخر العضاور الفرنسية.

التكاثر والزراعة: يتكاثر بالمقل الخشبية في الربيع في المشتل ثم تنقل إلى الأرض المستديمة في الربيع التالي كيا يمكن إكتار الياسمين بالترقيد ويزرع على مسافات ١٠,٥ ٢ م ويوالي بالري كل أسبوع صيفاً وكل ١٠ : ١٥ يوما شتاء ويحتاج إلى تسميد غزير فسلاوة على التسميد العضوي قبل الزراعة (٢٠ : ٣٥ م ٣ /ف) يحتاج لحوالى ٥٠٠ كجم سلفات نشادر ، ٣٠٠ كجم سوبر فوصفات ، ٢٠٠ كجم سلفات ، وتناف على ٢٠٥٠ كجم

التقليم : تقلم النباتات سنوياً في ديسمبـر حتى تكون الأزهـار دائياً في متنــاول أيدي الأورد عنــد قطفهـا ولا يسمح للشجيــرات بأن تعلوا عن ١,٥ : ٢ متر . .

الحصاد: يبدأ الأزهار في شهر مايو حتى شهر يناير ولكن حوالى ٢٠ ٪ من المحصول ينتج في يوليو وأغسطس وسبتمبر ويجمع المحصول ابتداء من يونيو حتى نوفمبر أو ديسمبر على حسب حالة الجو نظراً لزيادة نسبة الريت في العجينة المستخلصة في هذا الوقت وتجمع الأزهار في

الصباح الباكر من الساعة ٤: ٨ صباحاً إذ أن حرارة الشمس تسبب تطاير الزيت العطري وتجمع الأزهار بمجرد تفتحها أو في بداية النضيح ويجمع العناصل يدومياً ١: ١٦٥ كجم وتبلغ كمية المحصول في السنة الأولى ٢٠٥٥ طن ثم تسرتفع بعد ذلك إلى ٣: ٣٠٥ طن من الأزهاز الطازجة وتتراوح نسبة الزيت بين ٢، ٥ ، ٤ ، ٠ ٪ وتستخرج من عجينة زهر الياسمين (أو دهن الياسمين الخام) ويستخلص اما بطريقة الشحوم على البارد أو بالمذيبات العضوية والطريقة الأولى أفضل ومحصولها أكثر وقد تستمر ثلاثة أيام .

ويدخل زيت الياسمين في تركيب أفخر العطور . .

نبات شجيري مستديم الخضرة أزهـاره عطريـة مجوز أو مفــرد ويكثر في زراعته .

دليل لبعض النباتات وأجزائها م المستعملة في التداوي

آس: ويطلق عليه البعض اسم: ريحان.Myrte يستعمل ورقه وزهره وثمره. ثيه زيت طيار يسمى الميرتول ويستخرج بالتقطير، وفيه تانان وعناصر صمغية.

إجاص: إنجاص، كمثري إجاص شائك أو برَّي Poirier يستعمل ثمره وزهره وبراعم الزهر والورق وقشر الاغصان.

أرضي شموكي: حُر شموف. Artichaut تستعمل النبتة كلها، خصوصاً ورقها وجذورها. من الناحية الطبية.

أرقطيون: Bardane يستعمل الـورق وكذلـك الجذور المجففة طويلًا في الشمس.

أخيلية: أم ألف ورقة .Achillée Mille feuille يستعمل الورق وبراعم الزهر.

ايلاكافنوس: زيزفون بلدي. Elacagnus يستعمل الـزهـر مـع ورقتين.

(کلیـل الجبل: حصا البان، نـدی البحـر، عبیثـران Romarin یستعمل ورقه وزهره.

بابونج: Camomille يستعمل زهر،.

بقلة: فرفحين، بقلة الحمقاء، Pourpier يؤكل القسم الذي فوق الارض نيئًا أوْ مع السلطة مثلًا.

بتولا بيضاء: نوع يشبه الحور من الشجر الأبيض اللون والمحزّز بسمرة أحياناً. ينمو في البلاد الباردة. ويسميه الروس بيريوزا والفرنسيون Bouleau يستعمل ورق الشجرة وقشر الاغصان والعصارة التي يحصل عليها بثقب الساق وتلقي السائل الراشح من الثقب. كأ تستعمل البراعم. وهي المعروفة علمياً باسم Betula Alba.

بقدونس: مقدونس، كرفس رومي. Persil تستعمل الجذور والورق والبذور.

بلوط: ملول، عفص. Chêne يستعمل الثمر والمورق وتشمر الاغصان التي عمرها أكثر من ثلاث سنوات. والبعض يفضل سلخ القشر من جدع الشجرة أو من الاغصان الفتية في إبان الربيع.

بنفسج: بنفسج عطر. Violette. تستعمل العشبة كلها جلوراً وزهراً وورقاً. وهنالك ما يسمى بالبنفسج المثلث الالوان Pensée تستعمل الازهار ولا سيها الزرق، والورق.

بيلسان: بلسان، خمان أسود، خمابور. Sureau noir يستعمل الزهر والثمر الناضج من الخارج. الورق واللب سامان.

تفاح: هو أنـواع. Pommier يستعمل ثمـره، وزهره، ويـراعـم الزهر والورق، وقشر الاغصان، وتجفف كلها في الظل.

توت الارض: فريز. Fraisier يستعمل الورق والجذور والثمر.

تين: Figuier تستعمل الثمار الناضجة والمجففة والورق والسائل الأبيض.

ثوم الدببة: كراث، كراث الكروم تومية. أنواعه كثيرة في البرية.

يستعمل الورق والبصيلات Allium Ursinuni

ثیّل: نجیل، عکرش، نجم Chiendent تستعمل جدوره وفروحه. جزر: Carotte یستعمل الجدر.

جوز: Noyer يستعمل ورق الشجرة، والعصير الراشيع من تقشير الاغصان في الربيع، والبراعم، وقشر الثمرة الخضراء، والثمرة، وقشر الإغصان. أما الورق فبلا أعناقه.

حَرشف: حرشف السطوح. Cardon يستعمل ورق النبتة الغض والعصير.

حي العالم: La joubarbe تستعمل النبتة مدقوقة وعصيرها.

حبق: Basilic يستعمل الورق ويراعم الزهر.

حُلية: Lefenugrec تستعمل بذورها الناضجة.

خبازة برية: Mauve تستعمل العشبة كلها جلوراً وورقاً وزهراً. الجلور لا يجوز غسلها.

خطمي: ختمية، خاتمية Laguimauve يستعمل ورقها وزهرها وجذورها أي النبتة كلها.

خزام: خزامي، خَزَم نازدين. Lavande أكثر ما يستعمل الزهر وأحيانًا الورق.

خلّة: صفلين وهو نوع من الجزر البري Carotte sauvage يستعمل الزهر والحب والجذور والورق.

خنشار: سرخس ذكر Fougère تستعمل الجذور والورق.

ذهبية: العشبة الذهبية Cétérach يستعمل ورقها.

رعي الحمام: Verveine تستعمل الاوراق والاطراف المزهرة.

زعرور بري: زعرور شائك Aubépine يستعمل الـزهر والثمـر النافــج وقشر الاغصان.

زوفاء: زوفاء يابسة Hysope تستعمل العشبة المزهرة مع ورقها.

زيتون: Olivier يستعمل ورقه وزهره وثمره وقشر الاغصان وزيته.

زيزفون فرنجي: Tilleul يستعمل زهره ورقة مع الزهرة وقشر اغصانه وخشبها.

سذاب: فيجن. Rue يستعمل الورق قبل ازهرار العشبة.

سلَّيقة: لسان الحمل، آذان الجدي. Plantain هو ثلاثة أنواع: صغير ومتوسط وكبير. يستعمل الورق قبل ازهرار العشبة، والعشبة كلها عند الازهرار (مع جدورها).

سرو: Cyprès يستعمل ثمره الاخضر الغضّ الطريء قبل أن يتصلّب، وورقه اللدن الحديث الربيعي.

شقيق: شقائق النعمان، والشقيق البري. Coquelicot تستعمل أوراق الزهرة، وحافظات البذور بعد سقوط الورق مباشرة...

شمار: شمره، شومر، رازیانج. Penouil تستعمل النبتة کلها ورقاً وحبوباً وجذوراً قبل نمو الورق.

شوفان: هرطمان، خرطال Avoine يستعمل تبنه أي قشه اليابس وورقه وحبه.

صمعتر: سعتر. وهو حدة أنواع: الصمتر البري القصير Thym والصعتر البري الطويل Sarrjette والزوياع Serpolet تستعمل الاوراق والزهر.

صفصاف: سوحر Saule يستعمل قشره المسلوخ عن اغصان

عمرها فوق اربع سنوات، وورقه وزهره.

صنوبر: Pin تستعمل رؤوس اماليده وقشر الشجرة وقلبهما وثمرتها.

طرخشقون: نوع من الهندباء البرية Pissenlit يستعمل ورق النبتة وزهرها وجذورها أي كلها.

طرخون: خائنة. . . Estragon نبتة ثؤكل اماليدها المورقة وتستعمل.

عصيفرة: زهرة الاسلاب، سلبيّة. Capucine يستعمل بذرها وورقها وزهرها.

هليق: عـوسج La ronce تستعمـل الازهار والثمـار والامـاليـد والورق والجذور.

عنب المدب: Raisin d'ours وهـو غير القطلب... أهم ما يستعمل منه الورق، إلا للحامل.

هرهر: Juniperus Comunis تستعمـل رؤ وس الاماليـد والثمر الناضج.

فاصولياء: فاصوليا (لـوبياء) Haricot يستعمل الحب والزهـر وحافظات الحب.

فجل: هو أنواع المستطيل مثلًا والكروي المسمى الفجل الاسود Radis et Radis Noir يؤكل هو وورقه. ويستعمل عصيره ولا سيها المسمى بالفجل الاسود.

فانوس صيني: وتسمى النبتة الحب في قفص. Alkékenge يستعمل زهر العشبة وحبها وغصنها المورق. وكم الزهرة الاخضر يجب اذالته.... فراسيون: عشبة الكلب Marrube تستعمل الاوراق بعد ازهرار هشية.

قرّة: قرة العين، حرف جرجير، جرجير حرف. Cresson تستعمل الاماليد المورقة قبل الازهرار، استعمالاً مباشراً أي دونما تجفيف لثلا تصبح سامة. والماء الساحن يفقد العشبة خواصها الطبية.

قرّاص: قرّيص، انجره، بنات النار Ortie تستعمل العشبة كلها: جلوراً (قبل ازهرار النبتة) وورقاً وزهراً.

قرع: لقطين يقطين COURGE تستعمل البذور والثمرة نفسها.

قرزازة: حشيشة القراز، حشيشة الرجاج. Stellaria Media يستعمل القسم الذي فوق الارض من العشبة.

قصوان : شوك الجمل، شوك الجمال. Chardon تستعمل العشبة كلها.

قشطريسون: قسطريسون صغير، قسطاري، قسطارية. Centaurée؛ Petite - الاستفادي، قسطارية.

قصعين: قوّيسة، عزقان، عزيقان ناصمة غزنية، مريمية Sauge يستعمل الورق والزهر ورؤ وس الاغصان الموشكة أن تزهر.

قرَضُعنة: قرص عنّه، عُثكول. Panicaut تستعمل العشبة كلها.

كَبْر: أَصَف Câprier يستعمل الثمر وبراعم الزهر.

كرفس: Céleri تستعمل النبتة كلها أي جذوراً وورقاً.

كستناء كستنة، قسطلةشاه بلوط Châtaignier يستعمل الزهر والثمر وقشر الاغصان وحشبها وغلاف الثمر اي الغلاف الاخضر الشائك كنباث: كتبات الحقول، ذنب الخيل. La prêle يستعمل الورق.

كرز: حب الملوك. Cerisier تستعمل اعناق ثمره وثمره.

لبلاب: هنالك نوعان، النوع السام المتعرش الذي لا يستعمل الا ورقه من الخارج Lierre grimpant والنوع الزاحف الذي يستعمل ورقه وزهره وهو غير سام Le lierre terrestre.

لفت: سلجم Navet يستعمل الجذر.

لوز: Amandier تستعمل براعم الزهر والورق، ولحاء الاغصان وقشر الثمر، والثمر من اللوز الحلو. اما اللوز المر فيستعمل زيته أي زيت نواته ولو سامة.

ليمون حامض: Citronnier يستعمل ورق الشجرة وثمرها وقشر الثمر.

مدادة: بطباط، جنجر، عشبة الغزال، قطع وصل Polvgonacées تستعمل العشبة المزهرة دون الجدور.

مردكوش: مردقوش، مرزنجوش، حبق الفيل Lamorjolaine يستعمل الورق (والزهر) أي الاغصان المورقة (المزهرة).

مشمش: Abricotier يستعمل من الشجرة ثمرها وعصيره. أما النواة فيُنتبه عند استعمال نوعها المر لأنه سام.

مليسا: ترنجان La mélisse تستعمل اماليدها المورقة أو ورقها وحده.

نارنج: ليمون أبي صفير. . . Bigaradier يستعمل الورق والزهر والثمر وقشر الثمر والعصير.

نسرين: ورد بري، ورد السياج، جلنسرين Eglantier يستعمل

ورق الزهر والحب وحاملة الحب.

نعنع: نعناع La menthe هو أنواع كلها نافع. تستعمل الاماليد المورقة والزهر.

ورَّال: رَتَم. Le genêt تستعمل روَّ وس الاغصان اللدنة، وزهرها او براعم الزهر، والبذور. الأفضل استعمالها من الخارج...

هِندِباء: هندباء برية. Chicorée تستعمل النبتة كلها جدوراً وورقاً وزهراً.

ينسون: يانسون، انيسون Anis تستعمل بذوره. . .

وهنالك أعشاب أو نباتات غير معروفة الاسناء بل يسميها الشعب ياسم فائدتها أو مكانها كعشبة حب الصبا وعشبة الحزازة، والزلال وابنة الشاطيء (للرمل والحصى) والغصّون (السكري...).

وثمة أعشاب تتشابه لدرجة لا يسع التصوير ان يفرق بعضها عن بعض: فهذه مثلًا مفيدة وهذه سامة... المهم دائمًا مراجعة خبير يعرفها!

بعض النباتات وفوائدها

الثوم:

من مناقعه:

فيه مواد نافعة للسكري، وبروتين وفيتامين «ك وكبريت ويود وسيليسيوم. يوده ومواده السيليسية تجعله جد مفيد للمسنين الذين يشكون صعوبات في التنفس وفقد مرونة في الشرايين والامعاء. انه مقر لمضلات القلب وشديد النفع للمصابين بالروماتيزم. وبواسطة الملامة الكبريتية ينفع الجهاز التنفسي، والربو. ويستحسن في الصباح على الريق سحق سن وأكلها. ثم في الثوم هورمونات تشبه الهورمونات الجنسية ومواد مضادة للعفونة.

انه باعث للحيويات ومقو حنسياً. وقاتل لسائر الطفيليات ومخفف لوطأة السموم ومنها النيكوتين ومدر للبول ومنق للدم وملين ومطهر مدهش ومانع للمعدوى ومزيل للتآليل - بتثبيته عليها - وللريح ومغص المعدة. وشاف للزحار والاسهال واضطرابات الكبد والدوار وطنين الاذن وعرق النسا. وذاهب بالتعب. ومنظم لاجهزة الجسم ومقو لها. ومفيد المعدد الصم ومنها الدرقية. ومخفف للبدانة ومنظم للدهن في الدم (الكولسترول) وعدو للسرطان. وهو الصديق. الاول لاجهزة الدورة

الدموية: مخفف للضغط وملين للشرابين اي ضد تشنجها، ومساعد. لعمل الكريات الحمر الحاملات الاوكسيجين ومسكن للآلام الموضعية.

يؤكل منه ثلاث اسنان في اليوم.

ويمكن ازالة رائحته بلوك بعض من اماليد البقدونس او بعض العسل او حبات البن او تفاحة.

البصل:

من منافعه:

فيه فيتامين وب ووث وكسيوم وبوطاسيوم وفوسفور وكبريت وحديد ويود. اذا أكل نيئاً فهومدرللبول اي مفيد للاستسقاء والروماتيزم وداء المفاصل والعلل التي تتركها اصابات الكبد فيمكن تحريل بصلة كبيرة كل ليلة ومدى ثلاثة اسابيع الى قطع صفيرة واستحلابها بما يغمرها من الماء وتركها منقوعة فيه من المساء حتى الصباح ثم شربه على الريق.

واذا فركت الكليتان او اسفل البطن بالبصل، زاد البول انهماراً.

واكله مفيد جداً لمن يشكو مغص الكليتين وحصاتها او الزلال والنشاف وغفف للسموم والسكر في الدم وقاتل للطفيليات ومطهر مدهش.

وكبريت البصل يقضي على ما سيصيب المسالك التنفسية من أمراض كالكريب والنزلة الشعبية والربو والتهاب الحنجرة، ومقو جنسياً ومنظم لاجهزة الجسم. وإذا طبغ احتفظ بفيتاميناته. وهو مقو للجهاز المضمي ومنظف للامعاء ومهدىء للمزاج العصبي ومفيد لتشنيح الشرايين وللضغط وضد السرطان. وعندما يطبخ أو يشوى يفيد الروماتيزم ويبدد الكآبات وينظم الحفقان ويسكن من أزمات السعال والرشح والانجين والربو. وقطعة منه في كل من فتحتي الانف تذهب

بالرشح والكريب. وللقضاء على ازمة عصبية توضع في قرارة الكف بصلة مفرومة وتستنشق بقوة. ويخاره المثير لللموع يزيل آلام الشقيقة. والتكميد بشرائحه يفيد ألم الرأس ويساعد على الشفاء من الميننجيت وآلام الحنجرة ولسع الحشرات. واذا شوي تحت الرماد وفرك به تثلج الاصابم والتشقق والخراجات افادها كثيراً. كما يفيد أكله تخمر المعدة والامساك.

والمصاب بنهكة اعصاب او فكر او غير ذلك يشرب من ماء غلي فيه بصل: تقطع بصلة كبيرة وتغلى ببعض الماء حتى يبقى منه قدر قدح ويشرب. وهذا ايضاً بفضل ما فيه من فوسفور.

والبصل مفيد جداً بيوده وفوسفوره ايضاً للأوعية اللمفاوية. وما فيه من سيليس يليّن العضلات ويقوي العظام.

وصمير البصل ـ بفضل فوسفوره ـ مجدد للاهاب ومنق للون البشرة ومزيل ليقع الوجه بما فيه الحمر والشقر، وللتشقق والشرث (تثلج الاصابع) ونافع للحروق البسيطة وللكثير من الامراض الجلدية. ولو فرك التؤلول مزات في اليوم بقطعة بصل عملحة جففته.

لكن أكل البصل ثقيل بعض الشيء على المعدة اللطيفة. اما رائحته فيزيلها لوك نعنع او بن او بقدونس.

البقدونس:

انه غني بالفيتانينات ومنها «ب»، «ب«»، «ب»، «ث»، «أ» (فيتامين الخصب للذكور والائثاث) وبالكلسيوم والبوطاسيوم والحديد والكبريت والفوسفور.

فهو مفجّر للقوى الجُسدية والفكرية. ومجدد للخلايا ومقبل للأكل ومدر للبول ومعرق وغفف للحرارة ومنظم للطمث، ومنظف للجسم من السموم: لذلك يوصف لامراض الكبد واليرقان والامراض الجلدية كالاكزما والشري وللروماتيزم والمفاصل وحصاة البول. والنبتة مع جذورها مفيدة لارتشاح النسيج الحلوي - الاوديا - واضطراب الدورة الدموية والتنفسية والسيلان الابيض. وحبه يخفف الحرارة. وعصيره مهدىء لآلام الكليتين والمثانة والمجاري البولية ويعجل الشفاء من السيلان عند النساء. وإذا استعمل من الحارج فانه يشفي الرضة وازرقاق الجلد الناتج عن اضطراب الدم في نقل الاوكسيجين. وكذلك يلطف من حرقان التصاق في الإجفان ومن التهاب العين. ويشفي الحقان التصاق في الإجفان ومن التهاب العين. ويشفي الخشان الثدي ولسع الحشرات. وكغسول للشعر فهو يؤخر سقوطه.

النعنع:

انواعه كثيرة وكلها نافع. الافضل تلافي النعنع في الحميات لانه مثير للقيء مثلاً. هذه النبتة صديقة للقلب والاعصاب والجهاز المضمي. تبعث القوة في الجسم، جسم الشيخ والطفل والمبل من المرض. تبدىء هياج الاعصاب لما فيها من خواص مضادة للتشنجات. تريح الاحشاء من غازاتها وارياحها. تقوي عمل الكبد والبنكرياس. تسكن عصفة السعال والربو والغضب وألم الرضة. تسهل التنفس. تزيل الأرق وتدر البول وتسقط الحرارة وتنعش.

استعمالها الخارجي مفيد للروساتيزم والمفاصل وللتعفنات والالتهابات. والغرغرة بمستحلبها او مغليها عظيمة الأثر في شفاء اللثة والاسنان مما ألم بها. عدا تطبيبها لرائحة الفم. ومنتول النعنع طارد لحاملات الجراثيم كالحشرات.

والنعنع مثير للقابلية الجنسية: خمسة عشر غراماً لفنجان مـاء. ويمكن اضافة العليق لهذه الغاية وثمر الزعرور.

المردكوش:

نبتة الفرح المزيلة للكآبات والشعور بالكبت. ومن أهم الاعشاب المسكنة للاعصاب والطاردة للارق. تخفف آلام الطمث وتكافح حصر البول واضطراب المسالك التنفسية وآلام العيون من التصاق الاجفان وآثار الجروح والتقرحات والرئمة والازرقاق والتواء المفاصل او انفكاك العظم. وتنشط الكليتين والرئين والكبد والطحال والرحم والمدة والامعاه وعي طاردة للغازات وللنفخة الناتجة عن تجمعها، ومسيلة للعرق الصحي عندما يكون الجسم مثقلاً بالمسممات، ومطهر للمسالك التنفسية من المواد المخاطية وذلك باستنشاق البخار المتصاعد من غليها او الدخان من عروقها. وهي مكافحة للرشح ومزيلة للنزلة الشعبية والربو والانجين والبرودة: استنشاقاً وشرباً.

والغرغرة بها تزيل ما بالفم واللسان من قلاع او غيره.

ومسحوقها افضل بكثير من معجون الاسنان.

الحبق:

مطيب لارجاء المنزل وللأكل، وللفم عندما تلاك أوراقه: بل ينحدر الأنتعاش الى المعدة فتنشط للهضم. وهو مسكن للتشنجات في بيت الداء وللشقيقة، ومقو للاعصاب التي اصابها وهن، وطارد للارق: استحلاب عشرين غراماً لليتر ماء. ويفضل ان يكون الحبق اخضر ومع زهره.

ويوصف للاطفال الأرقين وذوي المزاج العصبي وللدوار والمغص والسعال والدشيشة والانجين والشقيقة الناتجة عن المعدة او الاعصاب. هدا انه مدر لحليب المرضع وشاف للقلاع.

الحبازة البرية:

انها ـ ورقاً وزهراً ـ ملينة للجلد ومحضّرة اياه للشفاء ومانعة لاحتقان الدم نظراً لمادتها اللزجة. وهي ضد كل التهاب في المسالك الهضمية ـ المعدة والامعاء ـ وفي قصبة الرثة: اربعون غراماً مجففاً لليتر ماء بارد تنقع فيه نصف ساعة ثم تسخن دون ان تتجاوز حرارة الماء ٨٠ درجة ماثوية وتوك مغطاة عشر دقائق ثم تصفى وتؤخذ.

انها ضد كل تسمم في المداخل والخارج وتوصف للسعال والرشح والنزلات الشعبية والانحباس البولي والحصاة والصفراء وبصق الدم والحصبة.

وهي جد مفيدة في الامساك وعندما تتأثر اعضاء المرأة الثناسلية. ويعطى جدرها لكي تلوكه الاطفال درءاً للجراثيم وتقوية للشة. ومسحوق جذرها اهم من معجون الاسنان.

وتستعمل الخبازة البرية من الحارج لتهدئة الحكة او أكال الحلد وشفاء القروح والالتهابات الموضعية ولازالة الحدة في الآلام الروماتيزمية والمفصلية. وليس كالحبازة لتنظيف الوجه من البثور وغيرها كالبقع الحمر او السود التي تظهر في اهاب المسنين. ومسحوقها مفيد للوجه كمادة من مواد القناع...

الصمر:

الصعتر البري القصير والزوباع:

الصعتر البري القصير دقيق الورق وغصنه ينتهي بزهرة واحدة. قد لا يتعدى طوله عشرين سنتيمتراً. اما الزوباع فورقه عريض ويرتفع احياناً اكثر من متر وينتهي غصنه بزهرة او اكثر عند رأسه. والاول شد من الثاني حدة ومفعولاً. كلاهما غفف لوطأة الالتهاب في الامعاء والكبد ومانع من عدوى الامراض ومنشط ومقو. وكلاهما مفيد للجهاز العصبي واصاباته من وهن ونورستانيا ونافع للدوار وطنين الأذن والشقيقة. وهما صديقان للمعدة وسائر الجهاز الهضمي، ومكافحان للتشنج والسعال وخفقان القلب والحصبة، ولمغص المعدة والربو والأرق، ومدران للبول: فيوصفان للكليتين والمثانة وانحصار البول، وللروماتزم وداء المفاصل، وللاطفال كمقويين وقاتلين للطفيليات. والنوعان منظمان للطمث وجد مفيدين للجهاز التنفسي والرشح والانجين والنزلة الشعبية وذات الرئة وذات الجنب. وما فيها من تيمول قاتل للجراثيم في الهواء وفي الجسم: قروح، تيفوئيد، ريح الشوكة (داحوس) سل...

واستعمالها الخارجي يطهر الجروح والقروح والرضات والازرقاق ويعالج الروماتيزم والمفاصل وألم الاسنان ووهن العظام الناتج عن سوء التغذية. والتلبيخ بمستحلبها او مغليها مزيل لألم في الثدي والتهاب في عين الطفل. عدا فائدتها للبشرة وفروة الرأس.

الصعتر البري الطويل:

ورقاته دقيقة ولكن ليس بدقة أختها في الصعتر القصير. ونبتته اطول من القصير بضعفين تقريباً. وغصنه المورق يتألف من دوائر تشبه العقد وتزهر. ويلفت النظر تعقدها بعد سقوط الزهر.

تسمى عشبة السعادة والحب. تقوي العاجزين جنسياً وتجعل مواءمة بين الضجيعين... وهي جد مفيدة للروماتيزم والمفاصل والشلل والأسهال حتى المزمن والسيلان النسوي الابيض وتخلف الطمث، وللهضم والارياح المعوية، ومنشطة وقاتلة للسموم والطفيليات، ومدرة للبول. ومفيدة لحصاته ومغص المعدة والربو وآلام الفم والحنجرة، ومقوية للاطفال الضماف، ومساعدة للجهاز التنفسي.

الملفوف:

يسمى وطبيب الفقراء،، حساؤه في الشتاء عظيم الفوائد.

هذا النبات غني بالفيتامينات خصوصاً الفيتامين وث وبالكبريت والشرب من مغليه نافع جداً لذوي الكآبة والمزاج الحاد ولا سيها المتعين من امتحانات او غيرها. وهو منظف للمسالك التنفسية اي يفيد النزلات الشعبية وذات الجنب شرباً، وغرغرة ينفع بعة الصوت والانجين. وهو قاتل للطفيليات ومعالج للزحار والامعاء والكبد. وغليه كها يلي: ورقتان كبيرتان لليتر ماء. يمكن شرب فناجين ثلاثة يومياً. ومن شاء للكوابيس طرداً من نومه يشرب في الربيع ولمدة اسبوع خمسة فناجين، خامسها مساء قبيل النوع.

واستعماله الخارجي كرفادات يطهر الحروق ويعجل بالتتام الجلد والقروح والجروح وينفع اذ تلسع الزنابير او الزلاقط ويسكن آلام الروماتيزم والمفاصل وعرق النسا. ويمكن استعمال مائه المغلي ـ اربع ورقات غضة لليتر ماء ـ بواسطة رفادات على البطن لألام الكبد والامعاء، وعلى اسفل البطن لآلام الاعضاء التناسلية، وعلى الصدر للسعال والنزلة الشعبية، وعلى الصدغين للشقيقة.

وورق الملفوف المكوي بلطف يستعمل ـ مرتين في اليوم ـ كرفادات في معالجة الروماتيزم وداء المفاصل وعرق النسا والالم العضلي والقروح والبواسير ودوالي الساق. . . وللرشح والربو توضع الرفادات على العنق.

ولا ننس اكل الملفوف نيئاً. . . واذا ازعج فمع السلطة.

الحس:

يسمى دعشبة الحكياء». انه مهدىء الى حد كبير حتى لعصفة الاشواق الجنسية. ومن شاء نوماً هائناً عليه بأكل خسات ثلاث مسخنة بعض الشيء على نار خفيفة. وعدا نفعه لذوي الارق فهو مفيد لاصحاب المزاج الحاد وملين ومدر للبول ونافيع - كلصقات وكحماسات للقدمين - من السعال والربو وخفقان القلب المارات والمستيريا.

البابونج:

مفيد لآلام الحيض والمغص وتشنج الامعاء والآلام الروماتيزمية. ومزيل لآلام الشقيقة كعلاج يدوم نصف شهر. ويستعمل لحرقان البول في التهاب المثانة.

هذه الآلام يفيدها مستحلبه اذا شرب ساخناً: ملعقة صغيرة لفنجان ماء يبقى بعد النار مغطى خمس دقائق. يمكن شرب فنجانين في اليوم، لا اكثر. ولتقرح الامعاء والمعدة يشرَّب بارداً وبجرعات متعددة مع الامتناع عن التدخين والقهوة والشاي.

واستعمال البابونج كرفادات او غسول يشفي التهابات الاجفان ويفيد من لسعات الافعى والحشرات السامة ولآلام الغصبية. والغرغرة به نافعة لآلام الفم واللوزتين. عدا ما يبه اليابونج للشعر من اشقرار فرح. ولهذه الاغراض يستعمل مستحلبه كما يلي: ملعقة كبيرة لليتر ماء.

ويخار البابونج الذي يغلى مفيد لالتهاب المسالك الهوائية: بحة صوت وحنجرة وسعال وغدة دهنية ملتهبة (شحاذ) ونافع لآلام الاذن ورمد العين.

مسحوق البابونج استنشاقاً جد مفيد للزكام ولو مزمناً ومنناً. واذا ذرّي على الالتهابات الجلدية الرطبة كالاكزما والقروح والتهاب الاظافر، عجل في شفائها.

الهندياء البرية:

صديقة المعدة والكبد، ومقوية، ومدرة للبول. وتنظف المسالك المضمية والبولية. مفيدة جداً في حالة الأمساك وانحسار البول والاوديما (ارتشاح في النسيج الحلوي) والامراض الجلدية، ومسقطة للحراة وقاتلة للطفيليات. ذلك عدا فائدتها للصفيرة او البرقان وكسل المرازة.

والهندباء من طاردات الهموم والكآبة.

مستحلبها: عشرون غراماً لفنجاني ماء يشربان في اليوم بجرعات.

مغلي جذورها: اذا كان لرمد العينين، تلبيخاً، يغلى خسة وعشرون غراماً من الجذور المقطعة لفنجاني ماء حتى يبقى فنجان واحد. واذا كان للحالات الشديدة فيغلي ثلاثون غراماً لفنجاني ماء يشرب واحد منها في اليوم بجرعات اي قدر الجرعة ملعقة صغيرة.

الينسون:

يستعمل حبه. ومستحلب هذا الحب كما يبلي: ملعقة صغيرة لفنجان ماء.

انه منشط، ومقوّ لمضحّة القلب والتنفس والدماغ ومانع للجسم من العفونة واضطراب الهضم. ومفيد في حالة الدوار والشقيقة والسعال والربو والنزلة الشعبية وسوء جريان الدم والم الحيض واسهال الكبار والصغار والمغص. وهو طارد للغازات ومدر للحليب.

انه نافع لتقوية الجهاز الهضمي خصوصاً عند المسنين.

وفي سن اليأس_انقطاع الخيض_يفيد جداً لانه يقوي المبايض. كما يقوى الطلق اثناء الولادة. ويستعمل زيت الينسون الموجود في الصيدليات لقتل الطفيليات التي تجوس في الشعر، فركاً برؤوس الاصابم.

. الشمار:

لعله مسبب للحامل الاجهاض اذا شربت منه.

جداوره: تستأصل في الخريف وتنظف بغير الماء. ويستعمل مغليها عسلاً او تكميداً للعين التي اجهدتها القراءة والكتابة مثلاً او اصابها رمد او التصاق اجفان، وغرغرة اذا التهبت الحنجرة او القم وغلي هذه الجلور يكون كها يلي: ملعقة صغيرة من الجلور المدقوقة لفنجان ماء يبقى مغطى بعد النار عشر دقائق ثم يصفى للاستعمال.

ورقه: يدق غضاً ويثبت على الثدي او العضو التناسلي او ما حول الاعضاء التناسلية عند الاصابة بتسلخ.

ويسلق ليثبت ساخناً على البطن لـطرد الغازات عنـد الكبار والصغار. ويؤكل ورقه نيئاً. ويجهف ويسحق ليلـرَّى على الطعام.

حبه: يكون استحلابه بنسبة ملعقة صغيرة من هذا الحب مسحوقاً لفنجان ماء يبقى بعد النار مغطى عشر دقائق ثم يصفى ويستعمل. يمكن شرب فناجين ثلاثة في اليوم. واذا كان المستحلب للاطفال فربع ملعقة صغيرة لفنجان حليب لانه افضل من الماء.

والشرب من مستحلب الشمار منشط وملين ومهضم ومهدى ومقو ومقبل للاكل ومدر للحليب ومزيل ارق الاطفال نوي المزاج الحاد. كما انه مسكن لآلام الشهاق والتهاب الجهاز البولي: الكليتين والمثانة. ومنظم للحيض ومدر للحليب ومزيل لاحتقان الثدي اذا استعمل كرفادات. وهو فعال ضد كل الطفيليات.

الكرفس:

ذو الجلور الكبيرة:

تؤكل جذوره وورقه نيئة او مع السلطة او التفاح. كما تؤكل مع عصير الجزر او البندورة.

ان الكرفس مثير للنشاط والاقبال الجنسي ومهضم عظيم ومدر ايما ادرار للبول. لذلك يوصف عند معالجة الكليتين والمفاصل والروماتيزم. وعدا اسقاطه للحرارة وتقويته للضعفاء فهو مزيل للانقباض النفسي او الكآبة وللعجز الجنسي كما مرّ معنا. ويؤكل ايضاً لازالة السمنة. وإذا غلى مستعمل ماؤه ضد التقشر.

الخطمي الوردي:

تجمع ازهاره وورقه معاً. اما الجلور ففي الخريف وتنظف بغير ماء. أقوى ما في هذه النبتة نفعاً جذورها. وهي مهدئة وملينة للجلد المصاب بالتهاب وغير المصاب. ونافعة للحنجرة والرشح والانجين والنزلة الشعبية والسعال والتصاق الاجفان وريح الشوكة (الداحوس) والبثور والقروح والدمائل، والمغص والاسهال والامساك وقرحة المعدة وهيجان المثانة والكليتين، والقلاع... اي تعالج بها الالتهابات الداخلية والخارجية.

الغلى بعد التجفيف:

غلي الزهر: قبضة صغيرة لليتر ماء. يؤخذ حتى ثلاثة فناجين يومياً.

غلي الورق: نصف قبضة لليتر ماء. شرب فنجانان في اليوم. غلي الجذور: قبضة صغيرة من الجذور مع قشرها لليـتر ماء. يشرب فنجانان في اليوم. نقع الورق والجذور لمعالجة التنفس: خمس ملاعق صغيرة من الهاء. الورق وقدر جوزة من الجذور تنقع مدى ساعة في نصف ليتر من الماء. يصفى ويشرب كله بجرعات كبيرة في اليوم.

غسول لالتصاق الاجفان؛ ملعقة صغيرة من الزهر تغلى بقـدر فنجان من الماء للتلبيخ.

للحمام المهيلي , الفرغرة والغسل:

قبضه كبيرة من جذور الخطمي المقطعة لليتر ماء يغلى نصف دقيقة.

للسمال والنزلة الشعبية والانجين:

قدر جوزة من الجذور مع ثلاث ملاعق صغيرة من زهر القصعين ومثلها من ورق زهر الشقيق البري لربع ليتر من الماء لكي يغرغر به.

الورد:

زهر الورد العطر ولا سيها الاحر هو المفضل.

مستحلب الورق من الزهر يشفي آلام الحنجرة وسيلان الانف والتهابات الجهاز الهضمي والاسهال والزحار. والشاكيات من السيلان الابيض أو من حيض اغزر من المعدل يصنعن حماماً مهبلياً. ونافع جداً للذين تتعبهم رئتاهم شرب من المستحلب.

والمصاب بالروماتيزم بمكن ان يضيف الى ماء حمامه ورقاً من زهر الورد.

وماء الورد من افضل المطهرات للبشرة والمؤجلات للتجدّد. كما انه مفيد جداً للامراض الجلدية وللزيوان الاسود والرضات والجروح العادية والبثور، وللعيون المتورمة والتهاب الفم. واذا غلي ورق الزهر في خمر ولبخ به للقروح افادها ايما افادة. والكريم المصنوع من الورد مفيد للبشرة والاهذائجاذ يمنع آثار الشمس في الصيف والتشقق.

استحلاب خفیف من ورق الزهر: نصف قبضة للیـتر ماه او خمر. یشر*ب* فنجان قبل کل من وجبات الطعام.

استحلاب اقوى: قبضة من ورق الزهر لليتر ماء. يؤخذ فنجانان في اليوم.

أكليل الجيل:

يمالج به الروماتيزم والمفاصل وحصاة البول وانحصاره ومغص الكليتين وضعف الاعصاب والشقيقة الناتجة عنه. انه مدر للبول ونافع للتشنج ومفيد للسعال والشهاق والربو وخفقان القلب والكآبة والارق وحدة المزاج، وقاتل للطفيليات، ومنظم للحيض وشاف من السيلان الابيض ومن امراض البشرة.

وهو مقو للكريات الحمر عند الصابين بفقر الدم، ومنشط لعمل الكبد والمرارة، وشاف للرضة والتواء المفاضل والجروح تلبيخاً، وامراض الفم غرغرة، واعضاء المراة التناسلية كحمام مهبلي.

وينشط الذاكرة والمعدة واللين في طور النقاهة، ويزيل طنين الاذن.

مستحلبه: ملعقة صغيرة لفنجان ماء يشرب وحده مقسوماً الى دفعتين في اليوم. حمام لليدين والقدمين لمعالجة الروماتيزم بوجه خاص: تغلى قبضة في ليتر ماء.

الصبغة: تنقع قبضة في ربع ليتر من الكحول المخفف. تشرب ملعقة صغيرة يومياً.

الحزام:

هو ايضاً صديق هام للمعدة ومدر للبول ومعرّق ومنشط وقاتل للطفيليات وطارد للعث والحشرات، وشاف من آلام الرأس والدوار والشعور بالقيء وبالحر الـدائم وقلة القابلية للاكـل وخفقان القلب والمغص.

والخزام نافع لضعف العينين «والصفيرة» واضطراب الكبد والطحال والكريب والضعف العام والربو والسيلان النسوي الابيض واحتقان اللم في احد الاعضاء والتواء المفاصل ودائها والروماتيزم والامراض الجلدية كالاكزما والقروح والتهاب الجروح والتهاب القولون.

وفرك الصدر به يعجل في شفاء ذات الجنب وذات الرئة. والغرغرة تشفي شلل اللسان وتأتاته. وتنشق بخاره يساعد على شفاء الرشح والكريب والنزلة الشعبية والانجين.

مستحلب الخزام ومغليه: مستحلبه بنسبة قبضة صغيرة من الاغصان المزهرة لليتر ماء. يشرب ثلاثة فناجين في اليوم. وللتلبيخ والفرك: قبضة من الزهر والورق. وللحمام المهبل: نصف قبضة لليتر ماء.

ذلك ايضا للغرغرة وللتنشيق.

وللجروح والقروح والحروق وغيرها تغلى مدة غشر دقائق في ماء قدره ليتر قبضة من زهر الخزام وورقه.

لحمام اليدين: نصف قبضة يغلى في ليتر ماء.

لحمام القدمين: ضمة من النبتة لماء المغطس.

صبغة الخزام: قبضة من الزهر لربع ليتر من الكجول المخفف.

القصمين:

قيل: وكيف بموت من في بستانه نبتة قصعين؟،

انه من عناصر المزيع الذي طلى به اللصوص الفرنجة الاربعة الجسامهم. كانوا يسرقون جثث الموق المصابين بالطاعون ولا تصيبهم عدوى لانهم يدهنون جسدهم بخل نقعوا فيه القصعين والصعتر والخزام واكليل الجبل. وذلك في مدينة تولوز الفرنسية عندما اصيبت بالطاعون سنة ١٦٣٠ ثم بعد ذلك بقرن اضاف لصوص جدد الى الخليط: الثوم.

واستعمل القصعين قـديمًا في معــالجة النــزف والتشقق والحرارة وحصاة البول وتنظيم الحيض. وهو مدر للبول وعدو التشنجات.

ويستعمل اليوم كمنشط للدورة الدموية. وينصح به للمثقفين والطلاب اثناء الامتحانات وللمصابين بفقر الدم وضعف الذاكرة ورجفة اليد وللذين اعصابهم في ارهاق ومنهم ذوو النورستانيا والمبلون من المرض.

والقصعين مقرِّ لعمل المعدة والامعاء. وهو جد مفيد ضد الاستفراغ والاسهال والنزف ومنه النسوي والسيلان الابيض وانحصار البول وكسل الرئتين والروماتيزم وداء المفاصل والشقيقة واسقاط الحرارة وانقطاع الحيض في سن الياس.

والقصعين ـ غلياً ـ معيد للسكر باسرع ما يمكن الى مستواه الطبيعي. كما انه مفيد جدا كفسول مهبل.

ويستعمل من الخارج ايضا لشفاء الجروح ووقف النزف كها مر والتهاب اللثة وجعل انسجة الجسم تلتثم بسرعة والتهاب الحلق والحنجرة والقلاع والاسنان النخرة والامراض الجلدية كالفروح وتثلج الاصابع.

ويستعمل ايضا كغسول للوجه، وكمغذ لـفروة الـرَأس، وضد سقوط الشعر.

وينصح باستعماله بكثرة مع اللحم ولاسيمسا المعلُّب.

مستحلبة: قبضة من ورقه وزهره لليترين من الماء. يشرب فنجان بعد كل من وجبات الطعام. هذا كمقو ومنشط ومهضم. ويشرب قبيل النوم فنجان لمكافحة الارق والكآبة والعرق المتصبب البارد.

غليه: قبضة ونصف القبضة في ليتر مُـاء. وهو لـــلاستعمال الخارجي: كغسول للبشرة والاهاب والمهبل وكُلُبِـنغ . . .

لحمام اليدين والقدمين: النسبة نفسها التي هي لغليه.

صبغة القصعين: نقع قبضة من ورقه مدة اسبوعين في ربع ليتر من السبيرتو عيار ٩٠ تلبيخا للآلام الموضعية وفركا لتسريع الحركة اللموية.

محلوله من نقع ثلاث قبضات مدة اسبوع في خل ابيض او احمر وشرب كأس مع كل من وجبات الطعام. هذا كمقو ومعيد للنشاط.

وإذا شئنا محلولا منه للاستعمال الخارجي اي للجروح ننقع مدة ثلاثة ايام قبضة قصعين في ربع ليتر من الخل .

نقعه بالماء: تنقع قبضة لليتر ماء مدة اثنتي عشرة ساعة. هذا للبشرة والاهاب. وإني افضل ما اسعمله للضديقات: انقع قبضة من المقصمين في ليتر من ماء المطر مدة اثنتي عشرة ساعة وصفيه ثم اضيف اليه بعضا من ماء الورد ومن مستحلب الصعتر او الخبازة البرية.

ونلفت النظر الى ان القصعين ليس للنوي المزاج الحاد والوجه الدموي الاحمر بل للضعاف واهل الكآبة ومن اصابهم مغص... اما ذوو المزاج الحاد والوجه الدعوي فالمهدئات من الاعشاب افضل لهم.

القنطريون الصغير:

نبتة جميلة الشكل شديدة المرارة. يسميها الالمان دعشبة الالف ريال، نظرا لتعدد منافعها. انها تقوي المعنة والامعاء والقابلية للطعام

وتنظم المعمل الكيميائي العجيب اي الكبد وتفيد الأمراض النفسية وتقري الكريات الحمر فتوصف لفقر الدم وتبعث في المرء ثقة بنفسه.

وتفيد المرأة التي طال العهد بزواجها ولم تلد.

• واذا ذري مسحوقها على القروح المزمنة يشفيها. ومغليها - مع الشرب منها استحلابا او نقعا - جد مفيد للامراض الجلدية. كما يفيد غليها سقوط الشعر ومنحه الاشقرار ويضفي على البشرة اذا غسلت به نقاء ولينا.

استحلابها: ملعقة صغيرة لفنجان من الماء.

غليها للاستعمال الخارجي: قبضة لليتر ماء.

نقعها: قبضة لليتر ماء او خل ابيض، وهذا الافضل، تبقى فيه ثماني ساعات ثم يصفي الحل او الماء وتشرب ملعقة كبيرة قبل كل من وجبات الطعام الثلاث ولمدة عشرة ايام لا أكثر.

وشرب القنطريون ممنوع على الحائض والحامل.

القراص:

يلسع الرجاين واليدين لكنه ينفع الجسم. وهو غني بالحديد والمنزيوم وغيرهما مع قليل من الحمض. أنه مدر للبول: مفيد جدا للمصابين بداء المفاصل والروماتيزم. ومقوّ للغدد المضمية في المعدة والامعاء والبنكرياس والمرارة، ولفقي الدم وانحصار البول والاسهال (لامبيا في حال الكوليرا) وللرعاف والنزف عل انواعه. وشاف للرشح البماغي والمسالك التنفسية، ومدر للحليب اذا جف، ومنظم للحيض رقائل للطفيليات. وإذا غرضر به فهو ناجع في معالجة ما يصبب اللغة والغم. عدا أنه من للبشرة والاهاب وعافظ على الشعر وقاض على

الامراض الجلدية كالاكزما وغيرها. كها انه عظيم الاثر في معالجة انواع عديدة من السرطان.

يمكن مزج بعض من اغصانه بسلطة ملفوف... كما يمكن الشرب من عصيره. غلي جذوره: قبضة من الجذور الغضة المقطعة والمنطقة دون ماء في ليتر من هذا الماء. يشرب ثلاثة فناجين في اليوم. هذا العلاج مدر للبول منق للدم ومقو.

استحلاب ورقة: قبضة ونصف القبضة من اماليده الغضة لليتر ماء.

يشرب ثلاثة فناجين في اليوم لوقف النزف والرعاف وتنظيم الحيض الزائد.

او: استحلاب ثلاث قبضات من الاماليد الزهرة الغضة لليتر ماء بقصد الغرغرة في حالة الانجين وللتلبيخ وكغسول وكفرك ضد سقوط الشعر... غلي الورق لحمام جزئي، للبدين والقدمين: قبضة من الاماليد الغضة لليتر ماء في معالجة الامراض الجلدية والحيض المؤلم والوماتيزم.

عصير القراص: يشبرب كأس واحدة في اليوم. ويمكن استعمال العصير من الخارج ايضا.

الفصل الشالث التداوي بالنباتات والأعشاب

كيف تحافظين على نضارة وجهك باستعمال الأعشاب

أما المساحيق والأدهان التي تشترينها فتجعل نضارته في نضوب على السرغم من جمال علمهما وعذوبة عبيرهما وتمتص رونقه ولمو كنت في شسرخ الصبا . بل أفضل منها غسله بالماء وحده .

ثقل السمع:

تنفعه قطرة الزيت في الأذن . أو مرارة الماعز وينولها .

الصمم:

مرارة العنز إذا خلطت بدهن الورد وقسطرت في الأذن تنفع من المصمم . خصوصاً الفجل : يدق مسع الملح ويعصر ماؤه ويقسطر في الأذن .

وللصمم والثقل وكل ربح في الأذن يقطر من سليط جعـل فيه خـرء الحمام .

للورم خلف الأذن:

التضميد بالمزيت . وكذلك بعر الماعز إذا طبخ بعثل وثبت عملي الأورام .

وأودع أذنيك بعجز بيت لابن برد: « والأذن تعشق قبل العمين أحياناً ». ألم تزعج فراشتي نيسان هماتان القافان احداهما في آخر « تعشق » والثانية في أول « قبل » ؟ كلنا بحاجة الى أذنه سليمة .

فلكي يظل وجهك مشعاً كالف كوكب أو كوجه خولـة أغسليه دائمياً صباح مساء بمـاء المطر أو بمـاء الورد أو بمـاء طبيعي دون أن تنشفيه أحيـاناً فقـد يكون ظمـآن . أو باستعمـال همام بخـاري أو رفادات رطبـة ، باردة فساخنة و بالتعاقب .

أو: نظفي وجهك ولبخيه بمستحلب الصعتر البري الطويل أو القصير أو أكليل الجبل أو حب الشمار: ملعقة صغيرة من هذا أو ذاك أو ذلك لفنجان ماء. تشريبين وتغسلين وجهك وحيث شئت من جسمك.

أو : قشـري البطاطـا وأسلقيهـا ثم دقيهـا وأسرَجيهـا ببعض اللبن لتصبـح كالمـرهم وأطلي بهـا الوجّه والعنق واليـدين وأبقي في الـظل . ولا تنسى في الوقت نفسه شرب اللبن .

أو : غصير الحيار .

أو : خل التفاح .

ومستحسن تنظيف الوجه باللبن : يترك عليه مدة خس دقائق ثم

يزال .

أو : بماء قدره ليمتر غليت فيه ثـلاث قبضـات من القـراص الغض المزهر .

أو : امسحي وجهـك بماء قـدره ليترغـلي فيـه ثـلاثــون غــرامـاً من القنطريون الصغير .

أو : اشربي عصير عنب غمرت فيه مدة نصف شهر كمية من كنياث الحقول جمعت صيفاً ومحقت ونقعت . اشربي كأساً صغيرة قبل كل من وجبات الطعام الثلاث .

أو: انقمي مدة نصف شهر في ليتر من عصير العنب قبضتين من عشبة الخزان وزهرها ثم صفي العصير واشربي كأسين صغيرتين في اليوم .

أو : كلي المشمش واسقى وجهك (وجسدك) من عصيره .

أو : كلي الحمُّص المصنوع وأطلي وجهك بمسحوق من مسلوقه .

أو : إليك بعصير الجزر ، أنه ليس للوجه وحله بـل غذي جسـدك حيث شئت إنحداراً ، فهو مـانح لـون الحوريـات وشاحن غـوى الأبدان بأشعة غروب رومنطيقي .

ولا تغييرٌ عنك أهمية الحليب للوجه والجسد ، وعصير القرة قبل ازهرارها ومعها عصير البصل . وتذكري حنان الخزام مستحلباً تسعدين به محياك وسائد إهمابك فتزهري حتى في غير أوان الزهر وأبانه . واستحلاب الخزام يكون على الوجه التالي : فبضة من زهرة لليتر ماء . واجعلي مستحلباً من أية نؤارة تحييها وأشربي منه وأغسلي وجهلك وأهابك فتشرق بها نضارة يتهد لمثلها الف ربيع .

وإذا اجتماح وجهك اصفرار فأكل الفجل أو شرب عصيره محمل بسكر النبات يزيله .

وإذا بدا على وجهلك تعب فشرائح من ثمر الفريز تزيله ، إذ تثبيتها عليه . لكن الشاعر طرفة قال عن وجه خولته : لم يتخدد . . فإذا شئت منع التجعّد عن وجهك أو على الأقل تأجيله إلى أمد بعيد ، تجبني التدخين والامساك والبقاء طويلاً عرضة لاشعة الشمس . . وإليك بماء تنقين به القصعين مدة اثنتي عشرة ساعة بنسبة قبضتين لليتر ماء .

أو : بماء تنقعين فيه البقدونس اربعاً وعشرين ساعة : قبضة لكل كوب من الماء .

أو : مستحلب البقدونس أيضاً : قبضة لليتر مــاء ، أو ملعقة كبيــرة لفنجان ماء .

أو : البابونج مرهماً أو منقوعاً أو مستحلباً بنسبـة ملعقة صغيـرة من الزهر لفنجان ماء .

أو: لصقات شعير: ٢٠٠ غرام تغليان في ليتر ماء حتى النضج فتسحقان وتخفقان ويصنح منها كمادات محلية أو قناعة مدة عشرين دقيقة . ثم يلبخ بالماء اللي غلي فيه الحب مع شرب كأس منه . ذلك ثلاث مرات في الأسبوع .

أو: كمادات موضعية _ وحمام كمامل _ بالزوباع: ملعقة صغيرة للبترماء غلياً أو استحلاباً . (وكذلك الصعتر الطويل) .

أو : مستحلب ورق السزهـر من السورد : ثــلاث مـــلاعق صغيــرة لفنجان ماء . (تلبيخاً وشرياً) ِ.

أو: مستحلب من زهـر الزيـزفون الفـرنجي : ملعقتان صغيـرتـان

لفنجان ماء (تلبيخاً وشرباً) .

أو : مستحلب الـورق والزهـر من البنفسج العـطر.: ملعقة ونصف لفنجان ماء .

أو : قناع ــ مرة في الأسبوع ــ من زهر الـزيزفــون الفرنجي ــ والــورد الأصفر .

أو : من وقت لآخر فرك بالغسول المقبوي التالي : ينقع مدة ١٢ مساعة في ربح ليستر سبيرتـو نصف ملعقـة بصغيـرة من ورق زهـر الشقيق البري ومثله من زهر الخبازة البرية وكذلـك من ورق زهر النسرين (الورد البري) .

أو : عند تغيّر الفصول ينصح بتلبيخان وغسل من مستحلب أو مغلي لنصف ملعقة صغيرة من زهر البـابونـج ومثله من ورق زهر النسـرين وكذلك لسان الحمل السناني وزهره وورق زهر الورد في ليتر ماء .

أو: مستحلب البابونج زهراً أو رؤوس القصعين أو أكليل الجبل: ملعقة صغيرة من هذا أو ذاك أو ذلك لفنجان ماء.

أو : خصوصاً ماء الورد تنظيفاً وتلبيخاً .

أو : قنـاع من مبشور البـطاطا . . . والكــلام عن الأقنعة لــه مكــان آخر .

وعنـــد استعمــــال المستحلب من القصحــين أو أكــليـــل الجبـــل أو البقدونس أو البابــونج وغيــره كغسـول للوجـه مثلًا يستحــــن أيضــــًا الشرب منه .

وأكرر لك التحذير من الغبار المطيب ، غبار الكلس أو الطبشور أو حتى الأرز . . . إنه يمتص نضارة وجهك ويسد مسامه فـلا تتنفّس . . فتطل الشيوخة قبل أوانها ، فتلتجشين ثانية إلى المساحيق لاخضاء النضوب والشخوب لونيّ زوال الشباب . . ولكن عبثاً . . . فتتعقدين ، بينـها لا يفيدك إلا ما تقدم من إرشادات .

إذا كمان التجار يتملاعبون بمواد الخبز أفىلا يتملاعبون يـا جميلتي بمساحيّن الوجوه ؟

وإذا كنت ما تزالين عازبة فلا تستعملي الكريم لـوجهك أو الأقنعـة بل الغسول ، ذلك إلا لأسباب جد ضرورية .

ثم انتبهي من الامساك فهـو عـدوّ البشـاشــة والانـطلاق والـــرواء ومبب لعديد من المشاكل الصحية .

زوري الغابات ـ عيشي في الطبيعة بعض الـوقت ـ فهنـاك الهـواء دواء .

وعندما تفسع السيدة الكريم أو الغسول بقصد التدليك لتكن حركة الاصابع متجهة من أسفل الوجه إلى أعلى لثلا يترهل .

وقبل تدليكه ينظف بالماء الفاتر أو بماء غليت فيه نخالة القمح ثم يجفف جيداً. وقبل أن يوضع أي شيء على الوجه في الصباح أو المساء يغسل: فتنظيف البشرة الدهنية يناسبه ماء فاتر، والجافة يمواتيها البارد، والعادية الساخن.

النمش: ١

يسببه الميلانين . وهذا تولده الخلايا بتأثير الأشعة الشمسية فـوق البنفسجية . إن النمش مظهـر من سـوء تـوزيـع لـلأسمـرار . . وإزالتـه تتطلب جهداً ومثابرة ووقتاً إلا إذا كان سطحي البقع . فالطب الـرسمي يحاول إزالته مثلاً بدلكه بمحلول الأوكسيجين وعصـير الليمون الحامض أو

بحامض الكاريول أو بما يقشر الجلد .

فإذا بدا في وجه عزيـز عليك نمش انصحي لهـا ـ حسب رأي الطب الطبيعي ـ أن تدق بعضـاً من قشر البطيـخ الأصفر وتمـزجـه بـالعسـل إذا كانت دهنية البشرة أو بزيت الـزيتون إذا كـانت بشرعهـا غير ذلـك وتدلـك به .

أو : مزج غرام من الأوكسيجين عيار ١٥ مـم ٢٠ غرامـاً من عصير الليمون الحامض ومسح النمش صباح مساء .

أو: الطلي بعصير من حرشف السطوح ، فهو نافع أيضاً للبقع ..

أو: بمسحوق الحمص المسلوق.

أو : بمرضوض الرشاد تلبيخاً .

أو : طملي النمش وما شـابهـه بمـاء قــدره فنجــان غــلي فيـــه عشــرة غرامات من جذور البقدونس وأغصانه .

أو : طلي الوجه بالمزيج التـالي : مائـة وستة عشر غـراماً من طحـين الشعير وأثنان وثــلاثـون غـراماً من العســل الأبيض وصفار بيضـتـين . يخفق المزيج ويطلى به .

ويقول العرب: إن بذر الفجل نافع من النمش طلاء .

وصفة شعبية لتغطية النمش وللبثور أيضاً :

توضع بضع بيضات نيئة بعد تنظيفها في عصير الليمون الحامض يغمرها غمراً سويّاً مدة أربع وعشرين ساعة فترسب المادة الكلسية في قمر الوحاء . وإن لم يكن الترسب قىد تم تبقى في العصير أربعاً وعشرين ساحة أخرى . ثم يصبّ العصير وحده لاستعماله مرة مقبلة . أما البيض - ذو القشرة التي أصبحت لـزجـة - فيمكن قليمه مشـلاً . وأمــا المترسب الكلمي فيمزج ببعض من زيت الـزيتون لتفطية النمش والكلف ولدهن البثور .

الكلف:

عالجيه أيضاً بالطرق التالية الصالحة هي كذلك للنمش: برطب الياسمين أو ويابسه عصراً أو غلياً.

أو : الفرك مرتين في اليوم بمزيج قوامه عصير السلق وزيت الخروع والخل وماء الورد والطحينة وصبغة من كنباث الحقول بأجزاء متساوية . وتصنع هذه الصبغة بوضع كمية من عشبة الكنباث الصيفية بإناء محكم السد ويغمارها بالسبيرتو وترك الاناء في مكان دافيء مدة نصف شهر مع خصّه يومياً ثم يصار إلى التصفية وحفظ الصبغة للاستعمال .

ويقول العرب في معــالجة الكلف والنمش بتــلـويب لسلح العصـافـير المنعم في زيت الــزيتون عــلى نار خفيفــة وخفق المزيــج واللــهن بــه مــرتــين يوميًا . وقبل الـــهن ينظف الوجه بماء غليت فيه النخالة .

أو : الفول إذا دق بقشره فإنه جيد للنمش والكلف والبهق ويجلو.
 البدن .

أو : السليط إذا حلّ فيه شمـع وجعل في الـوجه أذهبَ نقـطه وليّنه وصفّاه .

أو : العســل والمر تلطيخاً للوجه ينفـع من الكلف وسائــر الأوســاخ العارضة .

الوشم :

عجين الشعير إذا وضع مراراً على الوشم وهو حار قلعه .

لوجه فيه بثور :

تبتر الوجه يدل ، مثلاً ، على أنه بحاجة الى فيتامين و ث ، وكالسيوم . عندئد تنفين قبضة صغيرة من أصداف البحر بكوب تماثينه بعصير الليمون الحامض وتتركينه طول الليل مكشوفاً في العراء دون أن يخالطه مطر . وفي الصباح تصفينه وتدهنين وجهك مرتين في البوم . ذلك مع تمني الامساك ، ومعالجة الكبد والأعصاب . فهذا مُذهب لقسم كبير من البثور التي سببها النقص المذكور . وما يبقى تزيله مراهم يصفها المالع .

ويقول العرب: إذا كانت البشور لينة تشبه نقاط الحليب عمل الوجه وتخرج منها عند عصرها مادة كالسمن المنعقد يفيدها الشوم الممزوج بالملح والزيت .

أو : عصارة حب الرمان المخلوط بالخل . فهذا العـلاج بحل البشـور المتقرحة وكل القروح المتولدة عن الاخلاط البلغمية .

والتطبيب الشعبي أو بواسطة الأعشاب ينصح بمايلي :

إفركي وجهك المتبرَّر بعصير الليمون الحامض ثم ضعي حيث فوكت ملحاً ناعياً مرة في الصباح وثانية في المساء .

أو : إشسري مستحلب القراص ولبّخي به : ملقعتان صغيــرتــان لفنجان ماء . تشرين فنجانين في اليوم .

أو : إسحقي قشر البلوط المسلوخ عن أغصان عمرهما بمين ثـلاث

سنوات وعشر وذري من هذا المسحوق على المكان المصاب حتى ولسو كانت الاصابة أكزيما .

أو: تداوين أعصابك أولاً بمستحل من أكليل الجبل مشلاً: ملعقة صغيرة لفنجان ماء يشرب مقسوماً إلى دفعتين . ويعد مداواة أعصابك عدة أيام تعالجين بثور وجهك ملبخة إياها بماء غليت فيه عشبة الكنبات الصيفية : ملعقة متوسطة لفنجان ماء ، أو بمستحلب الورد العطر : ملعقة صغيرة من ورق الزهر لفنجان من الماء .

ولطفرة البثور في الجسم ـ ولملاكزيما أيضاً ـ تضعين سبيرتو في فنجان وتغمسين بـه حجر شبة بيضاء ثم تمرين هذا الحجر عـلى البشور (والاكزيما) ، وإذا عادت تكررين .

وللبشور الصغيرة المتيرة للحكاك والتي حولها إحمرار عالجيها بالبابونج والبيلسان : قبضة صغيرة من زهر الأول وقبضتان من الثاني في ليترماه غلياً .

أو : بحمامات للمبدين والقدمين مع التلبيخ دونما فموك بماء قدره ليتر غملي فيه ملعقة صغيرة ن اكليل الجبل ومثلها من ورق القراص الغض ونصف ملعقة صغيرة من زهر الشقيق الكامل أي مع حسامله الحب المسحوقة ومثله من زهر الحبازة البرية وكذلك من ورق القصعين وزهره وأيضاً من زهر البنفيج .

الحبيبات البيض:

وإذا كانت البشور من نوع الجبيبات البيض أو تلك الدهنية التي أكثر ما تنظهر حول العين قمد يزيلها دهنك إياها صباح مساء بكريم مرطب، وإلا فإليك بالجراحة أو بمطهر اسميته دموع افروديت .

الزيوان :

يحسن أن تـأكل من أصيبت بـه البندورة والخيـار والتلبيخ بمـاء غليـاً فيـه أو سلق أحـدهمـا . ويجف بقـطمـة قـرع أصفـر نـاضـــج أو خيـار أو بندورة . كها هنالك أعشاب جدّ مفيدة كالغسـل بمستحلب العصيفرة ورقـاً وزهراً وحبوباً : ملعقة متوسطة لفنجان ماء .

أو: خسلني كميات متساويسة من عصير الليمسون الحامض والغليسيرين وماء كولونيا وامزجيها وادهني المكان مساء قبل النوم. وفي الصباح رطبي وجهك بالماء الحار ثم حاولي إخراج ما في الزيوانات بواسطة المحارم مثلاً دون أن تمسها الأظافر ثم طهّريها.

وإذا كان الزيبوان من النوع الأسود لا تستعملي الماء ولا الصابون لأنها يزيدان الفند الدهنية افرازاً بل إليك بالنخالة أو قشر اللوز المطحون مع بعض الماء واصنعي عجينة رخوة ووزعيها على وجهك وأدلكي دلكاً دائرياً باناملك فيزول الزيوان الصغير. وهذا ناجع لحب الصبا أيضاً. ولكن إذا كان الزيوان الكبر أزيليه على النحو التالي:

طرّيه بحمام بخاري للوجه مع إضافة بعض من زهر البابونج لماء الحمام بعد طلي أجفانك بالمدهن وقاية لها من البخار . وإذا كان هذا الحمام يزعجك اتركيه واستعملي مكمدات رطبة حارة من مستحلب البابونج (ملعقة صغيرة لفنجان ماء) وغطسي بها وجهك ماخنة .

وغيريها كلها خفت منها الحرارة. ثم استخرجي ما في الريوان بمحرمة. وثمة آلة كملعقة صغيرة لحلمه الغاية يمكن شراؤها. وبعد ذلك طهري بمستحلب البابونج: ملعقة صغيرة لفنجان ماء يترك بعد النار مغطى مدة عشر دقائق ثم يصفى ويستعمل. وإذا كان الزيوان كثيراً جيثي بخميرة عادية مع بعض الماء وأدلكي وجهك بحركات دائرية من أناملك .وأما تبقى يزال بإحدى الطرق المذكورة. ثم طهري وجهك ولا تنسي أن تعرضيه بعض الوقت فقط للشمس.

حب الصيا:

ويسمى حب الشباب . ومن أسبابه . : اضطراب الافسرازات المداخلية أو عقد نفسانية تصيب المراهقين في أوان الامتحانات مشلاً أو عادة سرية تنهال فيها البدان على عميرة جلداً . . . وهذا الحب لا يجوز فقوه بالأظافر بل يستحسن صرض الوجه للشمس بعض الوقت إذ لأشعتها أثر شافي . كما يجب الابتعاد عن المهيجات وتجنب الامساك ومراقبة المضم والكبد وضل الوجه بعمابون حامضي خفيف وشرب الماء صباحاً على الريق وأكل الفاكهة والحفز واستعمال مرهم مطهر وتناول فيتامين « ب » .

ولحب الصبا يؤكل من اللفث غير المقشور قــدر خمسة من رؤومـــه في اليوم . وهذا مفيد أيضاً للبثور والأكزيما .

وحب الصبا يفيده مستحلب القسراص شراباً وتلبيخساً _: ملعقسان صغيرتان من العشبة المزهرة لفنجان صاء . يشرب فنجان في اليوم ويلبخ مراراً بآخر .

أو : مذرور قشر البلوط المطحون والمسلوخ عن اغصان عمرها بـين السنوات الثلاث والعشر . أو: شرب وتلبيخ بماء غليت فيه جلدور غضة من نبتة الأرقطبون لأنها تطهر الجسم من السموم وتنقي الجلد من حب الصبا ومن المدمامل والقروح والجروح المستعصية ومن السكر في البول: ملعقة صغيرة من الجدور المقطعة لفنجان ماء . يمكن شرب ثلاثة فناجين يومياً لمدة شهر ونصف الشهر . أما التحلية بالعساء أو بسكر النبات .

أو : تغلي مدة ربع صاحة قبضة كبيرة من عشبة تسمى عندنا عشبة « حمو الصبا » في ليمتر ماء ويشرب في اليوم ثماثات فناجين فماتسرة . يمكن تحليتها بالعسل أو بسكر النبات . ولا تنسى ـ مع الشرب ـ التلبيخ أيضاً

أو : مستحلب الصعتر البري القصير : ملعقة صغيرة لفنجان ماء شرباً وتلبيخاً . وهذا مفيد أيضاً للبثور في الوجه .

البقع:

وللبقع في الوجه كما للبثور لا تنسي معالجة الكبد ومراقبة الهضم ، وتلافي الأمساك إلى ما هنالك من مسبّيات .

البقع السود :

للبقع المسود_كما للمشاهات والتآليـل ـ ادلكيها بـزيت الحنروع شلاث مرات في الميوم ولمدة نصف شهر .

أما البقع السود التي تظهر للمسنين فتلبخ بل تضرك بماء قدره ليتر غليت فيه قبضة كبيرة من الحبازة البرية ورقاً وزهراً وجذوراً (الجدور تؤخذ من خبازة لم تزهر بعد) . ويجب الاستمرار مدة . وهذا مفيد أيضاً لتنقية الوجه تلبيخاً ، والتهاب اللثة مضمضة ، وللحمام المهسلي والأمراض الجلدية . وللبقع الشقر تلبيخ بعصير القرة الحادة أو عصير الليمون الحامض أو العصير من حي العالم أو من البقدونس. أو مستحلب الزيزفون الفرنجي (ملعقة صغيرة ونصف لفنجان ماء). أو بعصير طازج يخرج منغصن الدالية عندما يثقب أو يقطع .

البقع الحمر:

وللبقغ الحمر - كما لالتهابات الوجه ويثوره - إغلي في ليتر ماء مدة نصف ساعة ملعقتين كبيرتين من الخبازة البرية أو من الخطمي الوردي ولبخي وجهك .

أو : دقى الجزر وضعيه كقناع على الوجه .

أو : دقى ورق الملفوف واصنعي منه قناعاً لوجهك .

وهمنالك احموارات في الوجه من أسبابهـا صدمـة عـاطفيـة أو تغـير مفاجىء في المناخ . يمكن أن تعالجيها بماء غليت فيه ثلاث خسّات .

ودبغة الشمس لبخيها صباح مساء بماء نقعت فيه كمية من الزيزفون الفرنجي. أما ضربة الشمس فأدهنها عدة مرات في اليوم بالحليب.

وإذا أصيبت الجبهة بحبة السنة دقي كمية منورق الفول الأخضر وانقعيها اسبوعاً في زيت الزيتون ثم إدهني الحبة مرتين يــومياً . وكــرري ، متجنبةً الماء إلى أن تشفى .

ولجمال الوجه ومعالجة تشققه في الشتاء والصيف مرهم الورد : تخلطين ٢٥٠ غسراماً من الشحم مسع ٢٥٠ غيرامـاً من الـورد الغض ، واتـركي هذا الخليط منقـوصاً مـدة أسبـوع .. ثم سخنيـه عـل نـار خفيفـة وصفيه بخرقة لكي تلتقطي المزيج الأنظف ، وادهني وجهك . ولا تسي للتشقق وسائر البقع الدهن بحرشف السطوح مرتين يومياً .

للقوة:

وقد يتزين وجه عدوك بلقوة أثر انتقاله المفاجىء من دف، أو حرارة إلى برودة أو بسبب التهاب في اذنيه أو ضرسه النخرة أو اصابه الفنك بداء عصبي أو ضغط أو جلطة دم . فنلا يذمن الدهر متسرماً بالوالدين ومتهداً مع المعري :

هذا جناه أبي على وما جنيت على أحد

ولا تشمتي به بل انصحي لـه أن يكمّد بمــاء حار ويــاخذ حبــوباً من فيتامين « أ » و « ب » وأن يدلك وجهه من أسفل إلى عــلى مرتـين في اليوم بمرهم سلفاتيازول عيار ١٠٠/ ١٠٠ .

ولنعد الآن إلى تزيين الوجه الجميل . ولكي ننجح علينا أن نعرف نوع بشرته . فهنالك البشرة الجافة والدهنية والطبيعية .

البشرة الجافة:

قد يصيبها تشقق أو خشونة إذا تعرضت صاحبتها لتبدل هواء أو مناخ. فإن كنت من ذوات هله البشرة اتسركي الصابون الاجنبي واستعملي المصنوع من زيت الزيتون أو زيت الغار. وقبل النوم اطلي وجهك بدهن القشب أي عصير الليمون الحامض الممزوج بالحليب ويعض الغليسيرين. وفي الصباح أفركيه بماء النخالة الذي يكسبه رونقاً وا نتعاشاً. ويمكن استعمال حليب البقر مغلّى بالكريما. كما يحسن أن تضعي على وجهك مرة في الاسبوع مصار بيضة مع ملعقة من زيت الزيتون أو زيت المازولا إذا كان الوجه حساساً، وأبقي هذا القناع مدة ربع صاعة ثم لبخي بقطنة مغموسة بحليب البقر الفاتر.

فالوجه الجاف مريض ، ويعالج بدهن الصوف (لانولين) وصفار البيض كها قلنا . وقد يفرز من طبقته الخارجية المملوءة بالجراثيم قشوراً صغيرة كالنخالة لأنه ملتهب . فيجب تنظيفه بالماء أو مستحلب البابونج أو أكليل الجبل أو كتباث الحقول . وحرارة الماء أو المستحلب يجب أن تكون بين ٢٨ ـ ٣٣ درجة مثوية . ثم يترك ليجف ، وممنوع وضع الكولونيا .

ويحسن لهذه الوجوه عندما يكون قناعها من خضار أو فاكهة أن يضاف اليها ملعقة كريما طازجة .

وإذا ظهرت في هـذا الـوجـه تجعيدة سببهـا إنحــراف في الصحـة مفــاجىء انقمي بعض الهندبـاء البريـة ولبخي وجهك في الصبــاح والمســاء ولا تنسى أيضاً منقوع القصعين .

ولاشراقة وجهك اصنعي قناعاً من خسة غليت ثم اضيفي إلى مائها المغلي حليب بقر وعسلاً .

البشرة الدهنية:

تعالج صاحبتها من الداخل والخارج :

١ ـ الأنتباه لصحة الهضم ولين المعدة : تجنب الامساك .

٢ ــ ترك القهوة والشاي والمواد الدسمة الخ .

٣ ـ حمامات معرَّقة ـ بخارية ـ للوجه والجسم وتدليكهما بقوة .

٥ ـ تنظيفه بمحاليل محتوية سبيرتو ، وبصابون طبي كصابون الكبريت .

٦ - اضافة ملعقة صغيرة من الملج الناعم لكل ليتر ماء . مع مسح الأنف والذقن - أي الأماكن الأكثر افبرازاً - بحجر الشبة المستعمل للحلاقة .

 ٧ - تلبيخ الوجه بمستحلب أو (مغلي) من قشر البلوط المسلوخ عن إغصان فتية عمرها بين ثلاث سنوات وعشر.

٨ - استعمال اقنعة تحتوي على حامض العفص (أسيد تاتيك) والشبة .

ثم ان هذه البشرة لماعة . ولكن قد تظهر عليها قشور صغيرة في الحاجين والرأس . فصاحبتها يفيدها وضع كمادات ساخنة كل مساء على وجهها . وفي الصباح تبتلع قدر حبة حمص من خيرة العجين . كها يفيدها أن تستقبل الشمس عند انبلاجها . وعوضاً عن الكريما عليها أن تستعمل حليب البقر الطازج مع بعض نقاط من الكولونيا . ويمكن مزج هذا الحليب بنصف كمية من عصير الفريز لتطربة البشرة . كها يحسن غسل الوجه بمستحلب الصعتر (ملعقة صغيرة لفنجان ماء) أو ورق المعلق (ملعقة كبيرة من زهره أو من شمره لا فرق في ضجان ماء فاتر بضع ملعقة كبيرة من زهره أو من شمره لا فرق في ضجان ماء فاتر بضع ساعات ثم تغل بضع دقائق) .

وإذا كان صفار البيض منعشاً للبشرة الجافة ، فالبياض هـ والصالـح للدهنية : يستعمل وحـده أو ممزوجاً بشمارً أو خُفـَار . ثم إليك غسولاً هاماً جداً : تنقمين في ليـتر ماء ولمـدة ٢٤ ساعة قدر ملعقة متوسعة من زهر القصعين ثم تصفين الماء وتستعملينه لوجهك الدهني .

أما البثور الدهنية و(البقع السود) فعالا تزال بالأظافر بل بالقرع (اللقطين) فهو أفضل من طريقة الجدات اللواتي كن ينزلنها فركاً بقطعة بطاطا طازجة .

البشرة الطبيعية:

إذا كنت من ذوات هــــذه البشرة فلّي وجهــك بمصنوع من البيض والحليب وبالفاكهة والخضار . وليكن قناعك من ماء قدره فنجـان غلي فيــه ملعقة صغيرة من الزيزفون الفرنجي أو القصعين أو الصعتر البـري وأبقي لا أقل من ساعة في الظل ثم ازيل القناع بقطنة غمست بالماء الفاتر .

وانعشي وجهلك بالخيـار المهروس أو الجـزر : في ذلـك أيضـاً غـذاء وتطهير وشفاء من الالتهابات كالاحمرار وضربة الشمس .

البشرة المصفرة:

كثيراً ما يكون سبب هذا الأصفرار ضيفاً في العروق الدقيقة ...
الشعرية - تمنع الدم عن الجولان الحر في الدوجه ليكسب اللون الأحمر .
في هذه الحالة عليك أن تطبقي تعاقب كمادات حارة وبداردة صباح كمل
يوم فتغذو العروق في حركة تمدد وتقلص عما يسمح للدم أن يجول بحرية
في أديم الوجه . واشركي هذا بزرقات من فيتامين « ب ١٢ » لتزيد في
عدد الكريات وتشبع الدم بخضاب الورد ولا تنبي ماء المطر وماء الورد
لغسل الوجه .

أقنمة وجيهة :

منها الملفوف المسخن بعض الشيء ـ فهو يمتص كل ما يزعج الوجمه من بثور وخدوش .

والبطاطا المدقوقة . فهي تلطف التجاعيد .

والشمندرالمانح البشرة لوناً بهياً .

والسبانخ المحمى بالحليب . أنه منظف ومبلور .

والشــاي مـع عــدم الاكتـار من استعمــالـه . هــو قنـاع ملون . والسبيرتو قلليه فالكولونيا أفضل منه للتطهير والتنظيف .

ومستحلب الزهرة التي تحبينها .

وطليُّ الوجه والبدين بتفل العشبة التي استحلبتها أو غليتها .

أولاً يجب مداواة الكبد مشلاً بـورق النبتـة من الأرضي شـوكي ثم معالجة الأعصاب بمستحلب اكليل الجبـل . ثم الوجـه الجاثــم الظمــآن إلى الكالسيوم والفيتامين 2 ث a وبعده يجيء دور الاقنعة :

مسحوق القشر من أغصان البلوط ومن البابونج والقراص والخبازة البرية وجملور الأرقطيون . تمزج همله العناصر بالعسل ويطل الوجه . بعد ثلث ساعة يزال القناع بالماء بين ساخن وفاتر .

أو : مسحوق من كنباث الحقول يمزج بـالعسـل وعصـير الليمـون الحامض .

أو : مستحلب من زهر البابونج (ثــلاث ملاعق كبيـرة لفنجان مـاء) وأربـع مــلاعق كبيـرة من قشر اللوز المسحــوق . وبعــد ذلــك انتــظري ثلث ساعة ثم ازيلي القناع بالماء الفاتر .

للوجه الدهني الذي اتسعت مسامه :

تمزج كمية من مسحوق ورق الجوز والورد الأحمر العطر وحب اللوبياء والعسل . يطلى الوجه بهذا المزيج ويزال بعد نصف مساعة بـالماء الفائر .

وللوجه الدهني غير المصاب :

قنـاع من بياض بيضـة وملعقة من عصـير الليمون الحـامض وملعقة

عسل .

أو : قليـل من حامض البـوريـك وبيـاض بيضـة وعصـير الليمـون الحامض وبعض الماء الفاتر .

أو : طلي الوجه مدة ثلث ساعة برقيق جداً من شــرائح الحنيــار . أو من الحيار المدقوق المنعم .

للوجه الجاف :

يمزج صفار بيضة مع ملعقة كبيرة من النخالة أومن قشر اللوز المسحوق ويطل الوجه . ثم يزال هذا القناع بعد ثلث ساخة بالماء الفاتر .

أو : ثـلاث نقاط من زيت اللوز أو زيت السمـك محـزوجـة بصفـار بيضة .

أو : قرصان مسحوقان من الخميرة ممزوجان مع ملعقة حليب وملعقة عسل .

أو : ملعقتان من الحليب تهرس فيهمها موزة نــاضجــة ويُــزج العنصران .

أقنعة عامة للبشرة:

للبشرة الحساسة:

ضعي عـل وجهـك مـدة ثلث سـاعــة قنـاعـــاً من دقيق ملينّ وغــير منخول ثم أزيليه بالماء الفاتر .

للبشرة الصابة بحب الصبا:

ملعقة حليب ممزوجة بقرصين من الخميرة .

أو : ملعقة ماء ممزوج فيها كبريت مسحوق .

للمصابة بنمش وكلف:

أمزجي بعض الحليب بملعقة من الكبريت المسحوق.

أو : ملعقة غليسيسرين وملعقتان من الحليب ويعض من مسحوق الأرز .

أو: ثلاث نقاط من الليمون الحامض لملعقة أوكسيجين.

للمسنة المتهدلة:

مزيج قوامه ملعقة كبيرة من الحليب السناخن ونصف ملعقة صغيرة من زيت السمنك وملعقة صغيرة من العسل وصفار بيضة ويعض دن عصير الليمون الحامض .

أو : بعض العسل ومسحوق قىرصين من الحميرة مع سحق موزة أوخيارة أوجزرة .

لشدّ جلد الوجه والرقبة وانعاشه:

أطـلي وجهك ورقبتـك بنصف"زلال بيضـة ممـزوج ببعض نقـاط من عصير الليمون الحامض . وازيلي القناع بعد ربع ساعة بالماء الفاتر .

لازالة التجمدات:

يطلى الوجمه والرقبة بجزيج قوامه نصف ملعقة صغيرة من الزيت

وصفار بيضة ويضع نقاط من عصير الليمون الحامض . ويـزال القنـاع بعد ثلث ساعة بماء فاتر .

لاكساب البشرة نعومة ولوناً وردياً:

يُعجن بقليل من الماء نصف ملعقة كبيرة من مسحوق البطاط. النيئة ويطل الوجه .

أو: اعصري ليمونة حامضة وخففيها ببعض نقاط ماء وأطلي وجهك .

أو : إسحقي الشبة وانقعيها بـالماء ثم صفيهـا بشاشـة وبعـد ذلـك امزجي ملعقة من ماء الشبة هذا مع ملعقة أوكسيجين واطلي وجهك .

للبشرة المتسخة:

امـزجي ملعقـة من مسحـوق الكبـريت بملعقتـين من عصــير الخيــار واطلي الوجه .

أو: امزجي بملعقة صاء قـرصين مسحـوقـين من الخميـرة واطـلي وجهك .

قناع كليوباتر:

قوامه ثملاث ملاعق من مسحوق الصوّان ومثلها من حليب طازج ونصف ملعقة صغيرة من العسل . وتركه على وجههما نصف ساعة ثم اذالته بالماء الفاتر .

قناع الآلمة لادا :

كميات متساوية مسحوقة مؤلفة أمن القصعين وزهره وحب اللوبياء

والنبازة البرية وزهرهـا وورق الزهــو من الورد الأحــر العطر ونصف كميــة من الصعتر البريء ، ومعجونة بالحليب الطازج والعسل .

أما قناع ابنتها ايلاف الجميلة فمن مستحلب النبساتات التي استعملتها امها . وقناع أخت ايلاف كمان حيناً من عصير المشمش وحيناً من عصير الحوخ أو الحرماء أو المانغو .

وأقنعة تبخير الوجه :

ما يظهر على وجه الحامل

بقع صفر تظهر على الوجه والجبهة أو العنق والصدر . . . ويسميها

الأطباء (كلوازما) .

ولكن إذا ظهر على غير الحامل فهو دليـل اضطراب رحمي مـزعج حريّ بالمعالجة . وكثيراً ما يرافق اللواتي يصبن بفقر الدم .

يجب تنظيم الأكل وتناول ما فيه فيتامين هج ، كالجزر وحب القمح والملفوف والليمون الحامض والجبن والفاكهة والخضار والخميرة والبندورة وخصوصاً نخالة الأرز .

وينبغي تجنب الشمس والصابون . ويجب معالجة البشرة بالحليب والبيض والزبدة ، وغسل الوجه صباح مساء بماء الخعلمي الموردي أو بمسحلب من زهره وورقه : ملعقة صغيرة ونصف لكوب ماء .

وسحق ثمر توت الأرض ووضعه ليلاً على الوجه .

كها يمكن التلبيخ أو التكميد بورق الأرقطيون أو شرائح الخيار .

أو: تكميد مع حمامات لليدين والقدمين بما يلي:

مستحلب نصف ملعقة صغيرة في ليتر ماء من كل من العناصر التالية:

ا خطمی وردي .

زهر الزّر الذهبي .

ورق الزهر من الورد الأحمر .

الخبازة البرية .

زهرة الزيزفون الفرنجي .

أماليد العليق.

لتغذية الجلد :

يطلى الوجه والرقبة بمزيج قوامه ملعقة صغيرة من القريشة ونصف ملعقة صغيرة من العسل وقليل من الحليب . يتموك القناع ربع ساعة ثم يزال بماء فاتر .

البشرة العادية:

ملعقة عسل ومسحوق قرصين من الخميرة وملعقة حليب.

أوو : ملعقة أوكسيجين وملعقة حليب ســاخن ونصف ملعقـة من بزر الكتان .

أو : يخفق صفـار بيضـة وملعقـة صغيـرة منـزيت الـزيتـون فيـدهن الوجه والرقبة . وبعد ثلث ساعة يزال القناع بالماء الفاتر .

لشياب البشرة:

أخلطي اللحم الأحمر المفروم المنعم بنسبة مائمة غرام بعشرة غرامات من زيت اللوز الحلو، واضيفي بياض بيضة مربوباً باعتناء. وضعي هذا القناع مدة ساعة على وجهسك ثم أغسليه بماء بالماء الطبيعي.

للبشرة غير اللامعة:

امـزجي ملعقة صغيـرة من العسل بمقـدار مساوٍ من عصـير الليمون الحامض ، وأدهني وجهك وعنقك وبعد ساعة ازيلي القنّاع بماء الورد .

لمحو التجاعيد بصورة مؤقتة:

خىذي بيىاض بيضة وادهني بـه وجهـك مستعملة فـرشـاة حـلاقـة واتركيه ثلث ساعة فيجف . عندئذٍ أزيليه بماء الورد وبرفق .

كيف تحافظين على شعرك باستعمال الأعشاب

سواء كان أسود كهزيع ليلة من بحار الظلمات الفينيقية أو أشقر كأشعة كوكب لم تصل غدائر أنواره بعد الى أرضنا، اعرفي قيمته ولا تتلهي عنه بل دلليه وتدللي به لكي يشرق الصباح وينداح شذاه فتتغنى الشعراء بمفاتنه ويمفلد في قصائدهم مدّ الأجيال.

لا بأس ان تقتدي بجداتك الجميلات فتقصّي منه بعض هنات عند اطلالة كل هلال او استدارة كل قمر _ ليس للهدايا وحسب _ بل حفاظاً على نراعمه ودفعاً لاسترسالها في نمق جديد حيث الغدائر الطريرة وتضل المقاص بين مثني ومرسل او يبدو الكقطيع ماعز على جبل جلماده. ولا عليك اذا غذيته بزيت الزيتون وحفظته بعض حين، كها كن يفعلن، بمنشفة ساخنة كمهم العاشقين غيرى خائفة عليه. ولن أخبر احداً من الشبان اذا جعلت لشعرك مثل تلك الجدات _ إذا كانت فروته دهنية _ غسولا من صفاري بيض غفوقين ببعض و الحل المهان الزئت ما عليه بعد ربع ساعة بماء فيه خل يغذيه بجاذبية اللمعان والتمريج ويزيل قشرته. لن أحبرهم عن فنون حواً الأنهم في مثل هذه السن تفيق أنفاسهم ان عرفوا بما تصنع لأغرائهم. ومثل جداتك لونيه السن تفيق أنفاسهم ان عرفوا بما تصنع لأغرائهم. ومثل جداتك لونيه ايضاً بمستحلب البابونج ليصبح سبائك من ذهب او بالشاي لكي يميل اشقراره الى لون غيمة عند الغروب.

في شعرك الجميل فرح للناظرين وتسبيح لبارىء الشذا والعذوبات

ووحي سني الأفاق للشعراء. لا تعالجيه شأن بنات اليوم بالتوضيبات الكيميائية المتعددة فقد تؤدي الى حرقه او اضعافه وسقوطه كما تفعل المساحيق التي توضع على الوجه فتفرح به الحسان ولا يلبثن ان يرين بشرتهن تشحب نضارتها وتجوس فيها ألوان الشيخوخة والجمود وهن في مقتبل العمر.

أما تغذيتهن الشعر بطريقة الأكل فأمر حسن: يشار لهن بأكل السمك والأصداف والأعشاب البحرية وكل ما يجتوي على الفيتامين وبيء ومادة واليود، والأملاح المعدنية. كما ينصح لهن بغير المقشور من القمح وباللين وعصير قصب السكر او الشمندر وما الى ذلك.

إذا كان شعرك دهنياً يفرك (ويشرب أيضاً) بمستحلب أو غلي من ورق الأرقطيون: ملعقتان صغيرتان لفنجان ماء.

وإذا كان ناشفاً فبمستحلب من أكليل الجبل (وزهرة العطاس): ملعقة صغيرة من ورق أكليل الجبل وزهره (وكذلك من زهرة العطاس) لفنجان ماء.

وإذا كان طبيعيا يفرك بمستحلب قوامه خمس زهرات بـابونـج وملعقة صغيرة من ورق القرّاص في ليتر ماء.

وإذا كان شعرك جافاً ومتقصفاً أضيفي الى صفار بيضات ثلاث عند الحفق ملعقة كبيرة من زيت الزيتون تخفق هي ايضاً مع الصفار. ثم افسليه ونظفيه بالماء البارد.

ولا تجففي شعرك بالخوذ الكهربائية بل بأشعة الشمس بعض الوقت. فمن أفضل الأشياء للشعر أشعة الشمس والهواء مع انتباه.

لتلوين الشعر:

الصبغة ضارة جدا. لكن يكن تغيير لون الشعر بالأعشاب. فإذا

شئته أسود على بعض احمرار اجعلي مستحلباً قوياً من الشاي مع بصلة مبشورة.

واذا شبتت شعرك أسود وحسب اليك بالعفص. فهو اذا نقع في ماء وخل، او اذا دق وخلط بالحنّاء سوّد الشعر تسويداً عظيمًا. وكذلك القطران اذا طلي به الشعر وصبر عليه أربع ساعات فهو عظيم التسويد هكذا كان يصنع الاقدمون.

وتقول العرب لجعل الشعر اسود بغلي ورق السماق أو ورق البطم وفرك الشعر بمائهها كل يوم... أو بصبغة مؤلفة من ٣٥ غراما من كبريت «كوكورد» و٢٥ غراما من ملح الرصاص و٠٠ غراما من «غليسيرين» و ٤٠٠ غرام من ماء الورد و٣ غرامات من حجر جهنم. فتداب هذه المواد في زجاجة بواسطة الخض ثم يوضع في كف اليد قليل من هذا المزيج ويفرك الشعر كل يوم ولمدة أسبوع، ولا على شعرك من ذلك. ولن تفركيه بعدها الا كل أسبوع مرة واحدة.

ولتشقير الشعر تفرك فروة الرأس بماء قدره ليتر غليت فيه قبضتان من زهر البابونج. وهذا يقويه ايضاً.

أو بماء قدره ليتر غلي فيه ثلاثون غراما من القنطريون الصغير رهذا، كفسول، منتَّ للبشرة.

أو لتشقيره وتنعيمه يفرك بماء قدره ليتر غلي فيه زهر القندول. الفرك طبعا على دفعات.

العناية بالشعر:

يشط من كل جهاته ثم خصلة خصلة مع فرك لفروة الرأس يتحرك معه فيها اللم. كما يمكن استعمال الصفار من ثلاث بيضات مخفوقة جيداً ليفرك بها الرأس بعض الوقت ثم تُزال المادة بالماء الفاتر أو الساخن وبعد دلك ينظف بالماء البارد مع قليل من الخل أو عصير الليمون الحامض لكي يكتسب الشعر نعومة ولمعاناً.

ثم انت تستطيعين ان تصنعي ما تفركين به شعرك: ملعقة ونصف من قشر البقس وخشبة المقطعين لليتر ماء غلياً. او: بيضة تخفق في كاسة ماء فاتر. او: صفارا بيض يخفقان كيا رأينا.

غسل الشعر:

يغسل بالماء مع بعض من عصير الليمون الحامض أو من الخل. او: بغلي ملعقة صغيرة من جذور الأرقطيون المقطعة لليتر ماء. وهو ملين ايضاً للشعر.

المجزرة الرهبية:

يسمي «موريس ميسيغي» طي الشعر بالمكواة ومعالجته بالشمبوان وبالصيغة مجازر يذبح فيها الشعر وجاله.

· لتنمية الشعر وتغذيته:

يجب تقوية فروة الرأس أي تغذيتها. تتذكرين طريقة الجذّات القديمات: كنّ يفركن فروة الرأس بزيت الزيتون لتنتعش حركة الدم في هذه الفروة... لكن التي شعرها دهني لم تكن تستعمل الزيت بل كانت تكتفى بصفاري بيض

أما اليوم فالجميلات يمسخن فروة رأسهن مدة لا بأس بها وبلطف بواسطة غسول من مستحلب ورق الارقطيون: ملعقة صغيرة ونصف لليتر ماء. او: علي ورق العصيفرة: ملعقة صغيرة ونصف لليتر ماء. او: عصير العصيفرة. او: عصير القرة. او مستحلب البابونج: خس زهرات لليتر ماء. او مستحلب الهندياء البرية: ملعقة صغيرة ونصف

لليتر ماء. او: غلي ملعقتين صغيرتين من حشبة القراص كلها في ليتر ماء. او: نقع جذر واحد مقطع من جذور القراص في ليترخل أبيض عبار ٢٠ أو مستحلب الورق والزهر من نبتة القصعين: ملعقة صغيرة لليتر ماء و ويمكن الشرب من القصعين ايضاً. او: مستحلب ثلاث ملاحق صغيرة من زهر الزيزفون الفرنجي في ليتر ماء. او: الفرك بماء غلي فيه صغيرة من كل لليتر ماء، مع شرب مستحلب قوامه نصف ملعقة صغيرة من كل من العناصر التالية في فنجان ماء: ورق المردكوش وزهره ولب الغصن من الزيزفون الفرنجي وزهر القصعين وورق اكليل الجبل وزهره ولب الغصن من الزيزفون الفرنجي وزهر القصعين وورق أكليل الجبل وزهره وورق الصعتر البرّى القضير وزهره.

لمنع سقوط الشعر:

في الرأس من مائة ألف شعرة الى مائة وخسين الفا. . . . فإذا سقط في اليوم من عشرين شعرة الى أربعين فلا تخافي اذ هذا طبيعي . ولكن اذا كان التساقط بنسبة أكبر فإليك بالمعالجة . على كل ابتعدي عن المصنعات التي تحرق الشعر او توقع فروة الرأس في ضعف أو مرض .

الطب الرسمي يعالج النساء والرجال مثلا عند سقوط الشعر او انبلاج الصلع او اشعاع الشيب بالهورمونات الجنسية المفايرة: للنساء خلاصات الحصي وللرجال مكنونات المبايض. ولكن عندما يبدأ ثدئ الرجل بالتحجم او يظهر في إهاب المرأة شعر يوقف العلاج ليصار الى اشراك الهورمونين معا...

وتمنىم القبعات الى حين لكي تغمر الشمس الشعر وتضليم بأشعتها. ويشار بتسريح طردي وعكسي مراراً في اليوم كي يتسبقى للذورة الدموية النشاط في فروة الرأس فيتغذّى الشعر. وينهى عن غسله بالصابون الا مرة بالاسبوع ابقاء على ما يغذي جذوره من المواد الدهنية التي تفرزها الغدد لهذا الهدف. ولا يمنع الغسل، احيانا، بماء الكولونيا لأنه ينظف دون ان يسبب شيبا كها يظن البعض.

ويداوي الطب الرسمي الشيب وتساقط الشعر أيضاً بحبوب «البارامينان» وحبوب الد وفيتامين، ب ٢ أو بحبوب الد وبيوتين، وفيها خلاصات الكبد والكلي وصفار البيض...

أما المعالجة بالاعشاب فتهمس لك: اذا شعرت ان شعرك يتساقط او يخف اليك بشرب قدح من عصير القرة كل صباح على الريق. وكذلك افركى فروة رأسك بهذا العصير.

أو: افركي فروة رأسك يومياً بعصير القرة مع ما يعادل من السبيرتو عيار ٩٠ مع زهر الورد.

او: الفرك بعصير البصل.

ماء.

او: بماء قدره ليتر غليت فيه قبضتان من زهر الخلَّة المجفف.

او: يستحلب ماثة غزام من حُبّ لسان الحمل الكبير ويترك الوعاء مغطى بعد النار ثلاث ساعات، ثم يصفى ويفرك به.

او: تَفُرك فروة الرأس بمنقوع قوامه ملعقة متوسطة من ورق الفرّاص ومثلها من زهر القصعين وكذلك من ورق الغار وأيضاً من عشبة الأرقطيون كلها في ليتر ماء، ويبقى النقم ٢٤ ساعة.

او: انقعي في نصف ليتر «ماء» قضين من جذور الأرقطيون
 الغضة المقطعة وقبضة من جذور القياص، وافركي فروة رأسك.

او: الفرك بمغلي قبضة قصعين ومثلها من أكليل الجبل في ليتر

او: بمخلي ورق القراص الغض وزهره: ثلاث قبضات لليتر ماء.
 او: بمخلي قبضة من الصعتر البري القصير في ليتر ماء الى ان يبقى نصفه. الفرك مرة في اليوم.

او: افركي بماء قدره مثلا ليتر غليت فيه قبضة ونصف من

رؤوس القصعين الموشكة ان تزهر.

او: بماء قدره ليتر غليت فيه قبضة من الخبازة البرية. افركي مرتين في اليوم.

او: انقعي ماثة غرام من ورق العصيفرة ومثلها من ورق البقس وكذلك من القراص في نصف ليتر من الحل، عيار ٩٠ ولمدة خسة عشر يومًا. ثم يصفى ويفرك به مرتين يوميًا مرة صباحاً وثانية في المساء.

او: فرك فروة الرأس كل صباح فركا مطولًا بعصير العصيفرة او بمستحلبها او بمغليها: ملعقتان صغيرتان أو ثلاث لفنجان ماء.

او: نقع الورق والزهر والحب من العصيفرة في الحل عيار ٦٠:
 قبضة لنصف ليتر. النقع ليلة كاملة.

او: ينقع ماثة غرام من ورق البقس الأخضر المدقوق او المفروم بخل قدره ليتر وعياره ٥٠ مدة عشرة أيام ثم يصفى تفرك به فروة الرأس مهها كان السبب في سقوط الشعر. وهذا العلاج مزيل ايضاً للقشرة عدا انه سر العنل عند المعتنين بقضايا الجمال.

او: الغرك يومياً بخل القراص: يغلى مباثنا غرام من العشبة المفرومة في ليتر من الحل مدة نصف ساعة. ثم يصفى ويوضع في زجاجة محكمة السد. للاستعمال.

او: بمستحلب القراص: ملعقتان صغيرتان لفنجان ماء.

او: بورق من زهر الورد استحلابا: ثلاث ملاعق صغيرة لفنجان ماء.

او: بمستحلب الخزام ورقا وزهرا: ملعقتان صغیرتان لفنجان ماء.
 او: مستحلب الزیزفون الفرنجي زهرا فقط: ملعقتان صغیرتان

او: مستحلب الزيزقون الفرنجي زهرا فقط: ملعقتان صغيرتان لفنجان ماء.

او: فرك فروة الرأس وحماسات لليدين والقدمين بمغيلي من

العناصر التالية في ليتر ماء: نصف ملعقة صغيرة من عشبة الأرقطيون كلهـا وملعقة صغيـرة ونصف من ورق القراص وكـذلـك من ورق القصمين وزهره وأيضا من الزوفاء ثم من المردكوش.

وقد يعيد الشعر الذي سقط حديثا علاج كهذا:

يطحن ورق التين المجفف ويضاف الى زيت زيتون مسخن ويدهن الرأس مرتين في اليوم، كما يجب غسله مرتين في الأسبوع بماء غليت فيه الخبازة البرية: قبضة لليتر ماء. وينبغي خلو الصابون من البوطاس. فهذه الوصفة ووصفة القرة قد تعيد ما سقط من الشعر. وتقول العرب: قد يعيد ما سقط من الشعر الفرك بجزيج من زيت الزيتون ورماد من كزيرة البر المحروقة.

ويفيد الشعر فركه بزيت الغار او زيت الخروع فينمو.

واليك بهذه الوصفة المفيدة عند سقوط الشعر والتي يمكن ان تستعمل ايضا كغسول للوجه وألجسم: بمستحلب في خسة ليترات من الماء نصف ملعقة صغيرة من كل من المواد التالية: أكليل الجبل والصعتر والخبازة البرية والخزام وكنبات الحقول والورد الأحمر والقراص والقصعين وزهر الزيزفون الفرنجي.

لتجنب الصلع:

لتجنب الصلع: انقعي مدة اسبوعين في ليتر سبيرتو عيار ٩٠ قبضتين من زهر العصيفرة المقطع واوراقها الغضّة ويذورها مع عشر ورقات قراص وثلاث ورقات بفس: ثم صفّي السبيرتو وافركي جيدا في وق رأسك. هذا يحفظ الشعر ويقيه من الصلع.

شعر في غير محله:

هو دليل اضطراب في مبيضي المرأة او قصور في المفرزات.

وهنالك غياب الشعر عن الوجه عند الرجل ورقة الصوت: ذلك عندما لا تقوم الخصيتان بعملهها لانهم اختنقتا مثلا في الفناة او اصابهما اختفاء.

فالطب الرسمي يعالج هاتين الحالتين ـ كمعالجته الصلع وسقوط الشعر من الرأس والشيب ـ بواسطة الهرومونات الجنسية العكسية. او بجلسات كهربائية. واذا لم يكن الشعر دا بأل يدهن بالاوكسجين ليشقر فلا تنفر منه العين.

أما الطب الشعبي فلا يتورع عن نتف هذا المتطفل الذي لا تريدينه، ثم يسحق نمارٌ ويدهن المكان به فيعاف العودة.

واذا كنت تشمئزين من هذه الفعلة او تشفقين على النمل فاليك بمرارة دجاج او غيره من العلير بعد ان تنتفي ذلك الشعر وامسحي بها طردا وعكسا ولا تياسي.

وكها تقول العرب: ينتف الشعر ويضمّد مكانه بقشر الفول المسحوق. ويُعاد هذا مرارا.

او: خصوصاً مراوة العنز اذا خلطت بالنشادر ونتف الشعر من اي موضع في الجسم وطلى بما لم ينبت مطلقاً.

قشرة الرأس:

اذا أصيب رأس جارتك بالقشرة انصحي لها بدق اربعة رؤوس من الثوم وبوضعها في زجاجة بيضاء بها كمية من السيرتو وبتركها في الشمس عشرة أيام تخفّس اثناءها ثم تصفى لتفرك بها فروة الرأس مرتين يوميا.

او: يذرى بعض الملح الناعم جداً على الشعر وتدلك به الفروة برؤوس الأصابع ثم ينظف بمشط دقيق الأسنان.

او: يسكب بعض من خل التفاح في كوب ماء ليصبح مثلاربعه

ثم يضاف الى الحل ضعفه ماء ويخفَّى ويغمس المشط بالمزيج ويسرح به الشعر مرتين او ثلاثاً في اليوم. ولا سيها اذا اضيف لهذا المزيج بعض الملح الناعم.

او: فرك فروة الرأس فركا لطيفا بعصير القراص.

أو: فركها بعصير القرة مع شرب قدح من هذا العصير.

او: نقع ماثة غرام من ورق البقس الغض المفروم بالخل قدره ليتر وعياره خسون، مدة عشرة أيام، ثم يصفى وتفرك به فروة الرأس. وهو نافع لسقوط الشعر.

للقشرة ولبثور الرأس:

تدق الشبة البيضاء وتذوب في الماء ثم تفرك به فروة الرأس.

لسخونة في الرأس بثورها لم تظهر بعد:

طلي فروته بزيت الزيتون. وهذا نافع ايضاً لبثور الرأس نفسها.

لازالة المادة الدهنية من الرأس:

الفرك والشرب من مستحلب الارقطيون ورقاً او من غلبه: ملعقتان صغيرتان لفنجان ماء.

طفيليات الرأس:

واذا جاس في رأس حاسدتك الطويلة اللسان قمل او براغيث وما اشبه، ماذا تصنعين؟ المحملك الحقد على الشماتة بها؟ كلا الا محمل الحقد من تعلو به الرتب، بل الصحيها ـ لوجه الله ـ ان تفرك رأسها (او جسمها) بالحزام او بالصعتر الغض، او بزيت الينسون المبيع في الصيدلية. والا فتدق حب البقدونس ليصبح ناعًا وتمزجه بشحم مذاب

فتفرك رأسها بهذا المرهم مع اعتمار قبعة حافظة لمقعوله.

قرحة شعر الرأس:

هذه يسقط معها الشعر دفعة واحدة تقريبا ويعالجها الطب الشعبي فيشفيها بمرهم مصنوع كها يلي: تمزج كمية من ورق لسان الثور المجفف المدقوق حتى يصبح ناعمًا مع كمية من زيت الزيتون ويغل المزيج الى ان يصير كالمرهم الأسود فيدهن به الرأس مرة واحدة في اليوم وتوضع خرقة على المرهم لثلا يتساقط.

الحواجب والاهداب:

انتبهي عند نتف حاجبيك من الجراثيم. ويمكن التطهير بورق الكينا استحلابا: ثلاث ملاعق صغيرة لفنجان ماء.

واذا كان حاجباك واهدابك ذات شعر قصير ومبعثر اليك بعصير القرة الحادة تلبيخا يوميا او بمستحلب العصيفرة ورقا وزهرا وحبوباً: ملعقة صغيرة ونصف لفتجان ماء.

او: غلي مدة ربع ساعة في ليتر ماء ما يلي: عصير ليمونة حامضة واحمدة ونصف ملعقة صغيرة من رأس السرو المدقوق ومثله من زهر الحزام وكذلك من براعم الصنوبر وايضا من ورق اكليل الجبل وزهره.

واذا تساقط شعر الأهداب او الحاجبين فذلك نوع من أكنرما يصيبها. في هذه الحالة علمي جارتك كيف تختار أكبر بصلة عندها فتغليها في فنجانين من زيت الزيتون الى ان تحترق. ثم تصفي الزيت وتدهن مرتين يوميا.

او: تحرق بعضاً من نوى البلح ـ او التمر ـ وتدقه لينعم جيداً فتنخله وتكحل به الجفن المصاب. ويمكن مزج هذا المسحوق بزيت الخروع والاكتحال مع وقاية العينين. واذا كان للحاجبين فتدلكهما دلكا.

لنمو الشعر عامة وفي الحاجبين والاهداب:

. ادهني ثلاث مرات في الأسبوع بزيت الحروع وافركي حيث ئن.

ثعيلبة، حزازة، جلحة:

أرشدي حاسدتك لتسحق ذبابة على المكان المصاب بإحدى هذه الحالات الثلاث وتفرك بها من حيث بدأ المرض الى حيث وصل مريّين في اليوم. فهذا مفيد للحالات الثلاث معا.

وللحزازة: تفرك بعصير القرة الحادة او عصير العصيفرة او عصير القراص عدة مرات في اليوم.

او: تدهن بالسائل الساخن المتساقط من غصن توت يحرق.

 او: يدق ورق من حشيشة تسمى عندنا وحشيشة الحزازة، ويخلط بشىء من اللبنة ليصبح كاللصقة ويثبت على المكان المصاب.

 او: توضع بعض حبات قمح في ملعقة عُمماة على النار. وحين يخرج منها سائل يلتقط حالا بقطنة ويدهن به المكان ساخنا.

او: يدهن برماد من كزبرة البئر ـ شعر فينوس ـ بعـد حرق العشبة.

اوٌ: تلبخ بماء غلي فيه الوزال زهراً ورؤوس اغصان لدنة ويذوراً: سبع ملاعق لليتر ماء.

وللثعيلية: دهنها ست مرات في اليوم بخـل التفاح واستعمـال رؤوس الأصابع...

او: ينفعها ايما نفع خشب من شجر باناما موجود في الصيائيات:
 يغلى خمس ملاعق صغيرة في ليتر ماء، فيكون السائل الأحر الذي تفرك
 به فروة الرأس المصابة عدة مرات، وفي المرة الأخيرة يجزج السائل الذي

في اليد بنقطتين من عصير الليمون الحامض للفرك ايضاً.

او: اذا كانت تجوس في شعر الرأس وتأكله يجب تنظيفها اولا بشاشة غمست في خل عنب جيد ثم دهنها بعد ذلك مرة واحدة في اليوم بالسائل الأبيض الذي يرشح عندما تقطع أماليد الحلبان (وهو ما يسمى عندنا بالحلبوب او الحلبلوب).

وللثعيلبة والحزازة معا: الدهن مرتين او ثلاثاً في اليموم بزيت القمح وهنالك من عالجوا الحزازة والثعيلبة بحمض السيليسيليك مع الخل الأبيض بالنسب التي يراها الحبير.

عطور شعرك:

انتقي له اغرب العطور لتسكر الدنيا بالذكريات والأحلام حيث تمرّين. فعطوره هذه يمكنك انت صنعها: اذا عن لك ان تحمل النسمات من غدائره نفح الخزام لتثير به لواعج القلوب انقعي في ليتر من الخلالا يمض المخفف خسة وعشرين غراماً من زهر العشبة لمدة شهر ثم صفيه وتعطري واشيعي في أفتدة الناس غرائب الأشواق. وافركي ايضباً بهذا الطيب شتى من نواحي جسدك لانه مغذ للاهاب ومنعش.

وكم صنعت بالطريقة نفسها لعرائس شعري طيبا لطيف الشذا من زهر الآس او الشعنع او الصعتر او البنفسَجَ او النارنج. . . كيا يمكن ان تصنعي طيبا مؤلفا، حسب تفننك، من عدة أنواع معاً من الزهر او النبات العطر.

عيناك

غسلهما وتقويتهما:

لأترك الشعراء يسيحون عبر العيون الجميلة في آفاق حانية على ألف ربيع وأقف معالجاً مرآة النفس بل جنة التفاعل بين الواقع وأغوار المرء حاملا رسالة الصفاء دافعا كل ما يعكر.

كيف كانوا في الأندلس يدافعون عن عيون الأحبّاء؟ كان الموله الذائب أناشيد تحت شرفتها الزائغ العيين ترقباً لاطلالة وابتسامة منها، اذا واتته الرياح بخلوة يتكىء الى زندها ملتهب القلب والعينين فترف عليه بحنان وتعالج عينيه بنقطتين من عصير البرتقال فتشتدان وتكتسبان بريقا جذابا. أما كيف كانت تعالج قلبه فشيء لم يذكره لنا التاريخ.

وهنالك ازهار وأعشاب لا تقلّ رأفة بعيون العشاق من عصير البرتقال كانت ابنة انتثليوس تستعملها كي تفسل عيون المولهين من البرتقال كانت ابنة انتثليوس فهي إلمة أحبت المستقبل والكائنات أزهاراً وأشجاراً وأودية وتلالا وشطآناً. فأذابها هذا الحب وحوّلها الى أرض شجراء دائمة الاخضرار والازهرار على شاطئء شرقي من شواطئء تاتيس الذي نسمي ما يقي منه: «الأبيض المتوسطة كها نسمي تلك الأرض المقدسة: انطلياس. وأما ابنة انتثليوس فاسمها هلياس. وقد حبلت بها أمها من أشمة الكواكب. فجاءت معجزة جمال وطب وحدب. وكم سكبت من

حنانِ شافٍ على جراح الكائنات.

وكانت هلياس في بعيد هاتيك الدهور تفسل عيون المولمين من الألمة بما نسميه اليوم الورد والبقدونس والبابونج والشاي والبنفسج وزهر الخيازة البرية وغير ذلك. وهل تعلم الدهر الطب إلا من الإلمة هلياس؟

قد تعلمنا ان نصنع مستحلباً من كل من هذه الأزهار والأعشاب كحمّام للعيون. وقد نصنعه من عدة أنواع معاً. مثلا: مستحلب قوامه ملعقة صغيرة من زهر الخبازة البرية ومثلها من زهر البابونج وملعقتان صغيرتان من ورق الزهر من الورد العطر لليتر ماء. فتستحم العين به او تلبخ.

او: مقدار ملعقتين متوسطتين من البقدونس وملعقة صغيرة من ورق الزهر من الورد العطر لليتر ماء تنقع فيه عدة ساعات.

وهذه الانواع من الاستحلاب او النقع لا يحتفظ بها أكثر من أسبوع شافة ان ينبّ اليها الفساد.

ولتقوية المينين ايضاً قطرة من مزيج قوامه كاس من ماء الورد على بعض الشيء بسكر النبات. ولتطريتها قطرة من لب البطيخ الذي بين القشرة والقلب الأحمر. كما يقويها ويقوي النظر مستحلب الخزام شربا: ملعقة صغيرة من الزهر لفنجان ماء، ليشرب ثلاثة فناجين في اليوم. وهو علاج مفيد كذلك للربو والكريب والصفيرة واضطراب الكبد والطحال والسيلان النسائي الأبيض.

ولجلاء النظر وتقويته يغلى مدة خمس دقائق خمسة غرامات من حب الشمار ثم يترك ليبرد. بعد ذلك تغسل العينان.

واذا مرضتا يفيدهما التلبيخ بماء قدره ليتر غلي فيه نصف قبضة من ورق البنفسج مدة دقيقة. هذا عدا عصير الجزر شربا والتمارين الخاصة بالعينين. وتقول العرب بأن الحليب يقوي البصر اكتحالا. وكذلك شرب الزيت، او الاكتحال بزيت قديم. ولجلاء ظلمة النظر كان بعضهم يكتحل باليانسون او السكر او الزنجبيل.

واذا عبثت بها وحرارة اغلي يا حسناء، في ربع ليتر من الماء ملعقة صغيرة من حب الشمار المسحوق ثم صفي الماء واغسليهها .. سلمتا .. ثلاث مرات يومياً بهذا الماء فاتراً.

ولالتهابها او التهاب الاهداب اليك بلبخ او كمادات من مستحلب البنفسج العطر: نصف قبضة من زهرة لليتر ماء.

واذا شئت جلاء للونها كحليها بمرارة عجل.

واذا اصيبتا برضة أو ورم (او حرارة) رضيّ بعضاً من ورق الفجل وضعيه عليهما الى ابن يجف ـ اي مدة ثلاث ساعات ـ ثم غيريه.

واذا آلمتك عينك من رمد او نقطة حمراء سببها لطمة او غليان دم وسيلانه الى العين عالجيها بقطرة من حليب المرضم. واذا كان تحت العين دم او احمرار اذهبه ملح مخلوط بعسل.

وإذا كان على بياض العين وسوادها عروق هر نفعك من ذلك _ حسب الطب العربي _ الاكتحال باليانسون مهها كان هذا المظهر قديما. كها ينفع من ذلك الزيت القديم أو قشور البيض الطازج تغلى على النار بخل وتترك عشرة أيام ثم تسخّق ويكتحل جا.

ولإزالة الزرقة من تحت العينين كلي من عشبة الـرشاد ولبخي الازرقاق بمرضوضها.

وإذا كانت العين تدمع يفيدها خل التفاح شربا على هذا النحو: ملعقتان صغيرتان في كوب مملؤ ماء يشرب مع كل وجبة طعام. وتقول العرب: يذهب هذه الدمعة من العين الاكتحال بماء البصل او غسل العين بماء الورد. وعندما تصاب عينا حاسدتك بجرب اجعليها تكحلها برماد من كزيرة البئر المخروقة. واذا تورمت العين وسقط شعر الجفن يعالج ببعض الكبريت العمودي المسحوق مع ربع الكمية من الشبة البيضاء أي تلوب الكميتان بشيء من الفازولين ويدهن الهدب كل ليلة قبل النوم. واذا أصاب العين بياض فغشيان في النظر توضع «زنقلة» الحمام البري المسمى بالدلم في ملعقة كبيرة تسخن الى ان يحترق ما فيها. عندثذ تسحق ويذرى من مسحوقها في العين كالقطرة اي يرش قليل منها رشا.

وعندما تغشى بياض العين جلدة (ظفر) يفيدها الاكتحال بماء الرمان الحامض او بلسان البحر مع الملح.

وحين يصيب الأجفان ورم يلبخ لها مجاء غلي فيه زهر البابونج: خمس زهرات لكاسة ماء.

او: امزجي اربعين غراما من الورق المأخوذ من زهر الورد العطر وأربعين غراما من الماء وأغلي المزيج ثم صفيه واغمسي فيه شاشة وطبقيها على جفنيك.

او: اغلي البقدونس الفرنجي واجعلي من مائه رفادات حارة وباردة مدى بعض من الدقائق لكل جفن، وكرري ذلك.

او: انقعي جذور البقدونس بنسبة غرامين لمائة غرام من الماء واجعلي من هذا النقع كمادات دافئة. فهي مفيدة جدا عند انتضاخ الاحفان.

واذا تجمدت اجفائك لبخي بماء قدره ليتر غليت فيه قبضة كبيرة من الحيازة البرية ورقاً وزهراً وجذوراً (تأخذين الجذور من عشبة خبازة لم تزهر بعد، او الجذور والورق منها، بينها الزهر من خبازة ازهرت). مدة الغلي خمس دقائق. ثم يصفى الماء ويحفظ. او: اليك بابتسامة هلياس. او: اغلي قبضة من ودق الجوز في ليتر ونصف الليتر من الماء ثم صفيه واحفظيه للتلبيخ.

واذا تجعدت الأجفان السفل ضعي عليها برش البطاطا النيئة مدة رُبع ساعة بين اثنتين من ورق التارلاتان المبيع في الصيدلية.

وإذا ظهرت هالات على أجفانك (حول عينيك) وسواء أزرقا كانت أم بنفسجية ضعي عليها منشفة حارة ثم باردة بصورة متعاقبة ومتكررة.

التصاق الأجفان:

عند التهاب بياض العين واحمراره قد تلتصق الأجفان حين يقوم المرء من النوم. والكلام هنا عيا سببه لفحة هواء ولا سيها البارد:

يمكن تنظيف العين بمستحلب فاتر من زهر البابونج: ثلاث زهرات لفنجان ماء.

او: بعصير ليمون حامض مقتول بالماء الذي غلي، ولـو حـة،
 بعض الشيء.

او: مستحلب الورق والزهر من لسان الحمل السناني: ملعقة صغيرة لفنجان ماء.

او: غسل العين بماء غليت فيه جذور وورق من الشمار: ملعقة صغيرة لفنجان ماء.

او: مستحلب من زهر الخبازة البرية: ملعقتان صغيرتان لفنجان ماء.

او: غلى ورق الجوز: ملعقة صغيرة لفنجان ماء.

 او: مستحلب الورق والزهر من الزوياع: ملعقة صغيرة لفنجان ماء.

او: مستحلب قوامه نصف ملعقة صغيرة من الخبازة البرية ومثله

من ورق زهر الورد وزهرتان من البابونج لثلاثة ارباع الليتر من الماء.

او: يلبخ بمستحلب قبضة من البقدونس الغض في ليتر ماء.

او: بماء قدره فنجان غلي فيه ملعقة صفيرة من زهر الخطمي الوردي.

وإذا أصاب الأجفان التصاق او التهاب او تقرح يسحق زهر البابونج المجفف ويصنع كمرهم ويوضع حيث الألم. وإذا كان التقيّع رطباً يلزّى عليه المسحوق.

او: تغل خمس ملاعق كبيرة من زهر البابونج في ليتر ماء وتبقى بعد النار عشر دقائق مغطاة ثم يلبخ بهذا الماء.

وللالتهاب تلبيخ بمستجلب من زهر البيلسان: ماثة غرام لليتر ماء. وهو نافع ايضاً للأمزاض الجلدية اما ورق البيلسان. ولبه فهها سامان.

ولورم الأجفان يشق رأس من بطاطة نيثة وتوضع شطائر. على الأجفان مدة ربع ساعة مساء ويجاد حتى ولو اقتضى عدة أيام.

وقد يصيب العينين احمرار. فإذا تهيجت عيناك واحمرًا اليك بنقطة واحدة لكل منها خصوصاً قبل النوم من زيت الخروع. .

اذا تعبت العينان من القراءة والكتابة: يفيدهما التلبيخ بماء غليت فيه جدور شمار استؤصلت قبل غو الأوراق وقطعت: ملعقة صغيرة لفنجان ماء يرفع بعد الغلي عن النار ويبقى مغطى مدة عشر دقائق ثم يصفى ويستعمل.

الرمد:

اذا أصاب عينيك لا قدر الله رمد اغسليهما بمستحلب الصعتر البري: ملعقة صغيرة منه لفنجان ماء. او: اغسليهما أو كمّديهما بمغلي الجنور من الهندباء البرية: خسة وعشرون غراماً في قدر فنجانين من الماء يغليان حتى يبقى فنجان واحد.

وللرمد (والتهاب الأجفان) غسل هذه الأجفان بمنقوع داق من عشبة الطرخشقون الكاملة جذوراً وورقاً ويراعم: تنقع الأجزاء اربعاً وعشرين ساعة بالماء ثم يصفى هذا الماء ويفتر قليلاً على نار خفيفة وتفسل المين والأجفان به.

او: للرمد (والتهاب الأجفان) يعصر البقدونس ويقطر منه في العينين.

التهاب الغدة الدهنية (الشحاذ):

يزيله حكه مرة في الساعة بقطعة فجل.

او: تهبيل العين بالبخار المتصاعد من ماء تغلي فيه ازهار البلبونج او: اقطرى مما نسميه ندى انتثليوس.

واذا أُصيبت العينان بالماء الأبيض اي فقدان شفافيتهما الـذي يصيب المسنين يقطر لهما من مزيج عصير بصل وعسل.

كيف تحافظين على جلدك باستعمال الأعشاب

الاهاب هو الجلد. وما حك جلدك غير ظفرك! و فاعنى انت به. كانت حسناوات التاريخ يعتسلن بحليب الحيوانات ويبقين هنيهة ثم يزلن ما على اهابهن بالماء الفاتر. وقبلهن اغتسلت عدارى الآلهة الآتيات من مغارة ورع بالحليب والعسل وأزلن قناع اجسادهن الساحرة _ بعد نزهة هائثة الظلال على تلة قبيزة الشجراء _ في ماء عدب يفور من نبع التنور ثم يستانفن العودة إلى مغارة ورع المتفلغلة في أثداء الهضاب خلف مغارة البلانة حيث يطلع القمر.

والجدّات الجميلات أخلن بعضاً من تقاليد التجمل عن عذارى تلك المغارة المملوءة بالغرائب عما كونه الماء ورواسبه الدالقة في داخلها من أشكال وأضفن إلى الحليب والعسل زيت اللوز الحلو. أو غمسن في ماء الحمام كيساً صغيراً مليناً بالنخالة يفركن به اهابهن، أو يغرقنه بخل هن صنعنه لتنظيف المسام وتسهيل الحركة على اللام في مجاريه. صنعنه مثلاً من الورد بنسبة مائة غرام من وريقات زهرة العطر الاحر ينقعنها خسة عشر يوماً في ليتر من الحل الابيض. ويمكن على النحو نفسه صنع خل من زهر الخزام أو النعنم أو غيرهما.

والعصير. . . أيمكن أن تحرمي اهابك من فضائله وآلائه؟ إذا طليته بعصير القرة مثلًا ممزوجاً بعصير بصلة ـ لا تتأففي ـ اكتسب منها رونقاً شدَّت جاذبيته بالقلوب. أو بعصير ليمونة حامضة في ليتر ماء.

وإذا شئت ان تخرجي من الحمام كحوريات الجنان اليك بعصير المشمش بنسبة ليتر منه لماء المغطس ليحدّث نوار كيف تكون الازهار.

وهنالك عصير الجزر تمسحين به جسمك.

أو: مستحلب الصعتر البري الطويل: قبضة ونصف القبضة لليتر ماء.

ويفيدك الشرب صباحاً على الريق من ماء طبيعي وأكل تفاحة بعد ذلك وتفاحة قبل النوم وتجنب الامساك.

لإهاب نقي:

لا ننسَ الورد الاحمر. ثم هنالك شرب وتلبيخ من مستحلب قوامه نصف ملعقة صغيرة من ورق توت الارض وزهره ومثله من الورد الاحمر وكذلك من القصعين وأيضاً من الينسون فمن الخزام ثم من المردكوش في ليتر ماء.

وهنالك مستحلب الارقطيون: نصف ملعقة صغيرة من العشبة كلها لفنجان ماء.

للمحافظة على جسمك كما هو:

اشربي فنجانين في اليوم من مستحلب قوامه: ثـلاث ملاعق صغيرة من ورق النعنع وزهره وملعقة صغيرة من اكليل الجبل في ليتر ماء.

لتغذية الاهاب:

يطلى بمدقوق الخيار أو بمستحلب أو مغلي من ورق الجوز.

لتليين الاهاب:

يلين بمرضوض الحس او بمستحلبه او بمزيج متساوٍ من غليسرين وعصير الليمون الحامض.

للجلد الضعيف الحساس:

مرضوض الحس ايضاً او مستحلبه.

الحكاك:

وإذا إصاب جسمك او اي موضع منه حكاك شديد لبخي بستحلب البقدونس الفرتجي: قبضة لليتر ماه مع معالجة كبدك. وإذا الح الحكاك يكون سببه مرضاً. عندئذ ادهني المكان بجزيع من اليود والغليسيرين واطلي ببودرة مصنوعة على اساس من اوكسيد الزنك. وهذا مفيد ايضاً للاكزيما.

قشب الاهاب:

عندما يصاب اهابك بقشب امزجي كميتين متساويتين من عصير الليمون الحامض والغليسيرين وادهنيه فيلين ويتغذى بما في المادتين من فيتامين (د).

احمرارات في الاهاب وتجعد:

دقي بصلات ثلاثاً وضعيها على نار خفيفة، في بعض من شحم الخنزير، واخلطيها به ثم اسكبي ملعقة عسل وكأساً من ماء الورد وفنجاناً من الحليب وحركي هذه العناصر على النار الخفيفة. احفظي المرهم لتدهني به.

للاهاب الحساس:

هذا الإهاب عرضة للبثور المنوعة. لمذلك هو بحاجة لتنقية الدم بواسطة الطرخشقون مثلاً وللتقوية بماء المطر مع النشا وبعض الاعشاب: أي هام بنسبة ليتر من ماء المطر مع قليل من النشا مضافاً البها ملعقة صغيرة من ورق زهر الشقيق ومثلها من الورد البري (النسرين) وكذلك من اكليل الجبل وايضاً من زهر الخبازة البرية. ثم التلبيخ مرتين في الاسبوع بماء قدره مثلاً ليتر نقع فيه مدة اثنتي عشرة ساعة خس ملاعق صغيرة من زهر الخبازة البرية ومثلها من اكليل الجبل زهراً وورقاً وكذلك من ورق زهر الورد وثلاث ملاعق صغيرة ايضاً من ورق الرود وثلاث ملاعق صغيرة ايضاً من ورق الرود وثلاث ملاعق صغيرة ايضاً من ورق الرود وثلاث المري الطويل.

وفي الوقت نفسه يشرب فنجانان في اليوم من المستحلب التالي:

ملعقة صغيرة من زهر الخبازة البرية ومثلها من عشبة السيترونال وكذلك من المليسا ونصف ملعقة صغيرة من الحبق ومثله من اكليل الجبل وكذلك من الصعتر البري القصير وايضاً من الصعتر الطويل في ليتر ماء.

يجب الابتعاد عن الكيميائيات. ويمكن شرب وتلبيخ من ماء غلي فيه ورق الارضي شوكي: ملعقتان صغيرتان من ورق النبتة لفنجان ماء.

أو: ماء غلي فيه ورق القراص وزهره: ملعقتان صغيرتان لفنجان
 ماه.

أو: مستحلب زوفاء: ملعقة صغيرة ونصف الملعقة لفنجان ماء.

أو: مستحلب الصمتر البري الطويل وزهره بنسبة ملعقة صغيرة ونصف الملعقة لفنجان ماء.

أو: مستحلب من الصعتر البري القصير وزهره: ملعقة صغيرة

لفنجان ماء. وهنالك وصفة وجيهة: لصقات على الكليتين وحمامات لليدين والقدمين بمغلي او مستحلب من العناصر الأتية في ليتر ماء: رأس ثوم مسحوق، ملعقة صغيرة من زهر الزعرور البري، ومثلها من جذور النجيل المقطعة، وكذلك من زهر الوزال وايضاً من ورق القصعين ثم من زهر الزيزفون الفرنجي.

او: لصقات وهمامات كها ذكرنا أعلاه بمستحلب قوامه ملعقة صغيرة من الزوفاء ومثلها من الزوباع ونصف ملعقة صغيرة من الصعتر البري القصير وايضاً البري الطويل ومثله من الورد وكذلك من الصعتر البري القصير وايضاً من الحزام في ليتر ماء.

كها يمكن التلبيخ بمستحلب قوامه نصف ملعقة صغيرة من الحبق ومثله من رعي الحمام وكذلك من الينسون وايضاً من الصعتر البري القصير ومثل ذلك من اكليل الجبل في قدر كاستين من الماء.

او: حمامات لليدين والقدمين بماء غلي فيه ثلاث اسنان من الثوم في ليتر ماء. يؤخذ في اليوم حمامان. وهذا مفيد ايضاً للربو والبثور وتوتر الاوعية الدموية.

وفرط الحساسية تكافحه مادة في شمع العسل. فيجب مضغ هذا الشمع.

اهايك والشمس:

اذا اشتاقت مثلاً شمس الشاطىء الذهبي الى تقبيل جسدك الماسيً ففعلت وآذت فلا ملامة عليها لأن التعرض للاشعة يكون شيئاً فشيئاً، والا احترق الاهاب واجتاحته البقع والتجعد والتقسّي...

اذا كنت تبتّغين من هذا التعرض للشمس لوناً جميلًا يمكن ان يغنيك عن ذلك أكل الجزر ومسح الوجه والبدن بـه. ودرءاً لنشاط الاشعة يمكن ان تدهني جسدك بزيت الزيتون او بخليط من هذا الزيت وزيت فروخ القمح. واياك ومواد الصيدلية لأنها تحمل الأذى في كثير من الاحيان. والشقراء لا يفيدها الا الاعتدال في عرض جسدها للاشعة. وإذا شئت اللون البرونزي لاهابك أضيفي الى الجزر المشمش والسلطة والقرع الاصفر. كما يمكن ان تكتسبي هذا اللون بأخذ حما كامل من زهر البابونج او من زهر الحزام او من ورق الليمون الحامض وقشره بنسبة ملعقة صغيرة من هذا او ذاك او ذلك في ليتر ماء. او حمام كامل بورق البقدونس: ملعقة متوسطة لليتر ماء. وهذه المواد ليست ملونة وحسب بل مغذية للاهاب ومانعة للاحتراق.

ضربة الشمس والاحتراقات:

اذا لم يفد ما ذكرنا فمعناه انك اصبت بضربة شمس لشدة تعرضك للاشعة:

ان تكن الحروق ذات احرار بسيط ودون حرارة يفيدها الخل او صغار البيض او اللبن الطازج او لصقة من ورق الملفوف المدقوق او اللبيخ بمستحلب الشقيق: ملعقة متوسطة لفنجان ماء، او بمستحلب زهر الخبازة البرية: ملعقة متوسطة لفنجان ماء. وللحرق ايضاً التلبيخ بماء قلده فنجان غليت فيه مدة ربع ساعة ملعقتان صغيرتان من بزر السفرجل مع شرب ثلاثة فناجين في اليوم من مستحلب قوامه زهرة بابونج واحدة ونصف ملعقة صغيرة من ورق الحزام وزهره وكذلك من ورق زهر الورد.

لحطوط تبدو في الاهاب:

انها متنوعة الاطوال، ثم منها الوردي او الزهر او اللماع كاللؤلؤ تظهر عند النساء ولا تحرم الرجال. ظهورها عند الحبل، خصوصاً اذا كانت الحامل تحت الحامسة والعشرين من العمر وكذلك عند نحول مفاجىء. انه ضغط في بعض الالياف. ونراها على النهدين والفخذين والاليتين. فيجب دلك هذه الاجزاء مع البطن دلكا رفيقاً عندما تكون ما تزال منتفخة او سمينة مع أكل الجزر والجوز واللوز والثمر المجفف. وهذا الاكل يصح للحامل لكن من العسير وصفه للبدينة.

وتعالج هذه الاخيطة بدلكها بزيت السرو او زيت الزيتون او زيت اللوز الحلو.

أنواع الاهاب:

منه الدهني، والذي يحمر، والخليط، والجاف الرقيق...

لكل اهاب:

يفيده بصورة عامة الجزر او الليمون الحامض او الخيار او القرّة او البقدونس او التفاح: شرباً وأكلاً وتمسيداً، وتفيده حمات من الحليب خصوصاً حليب الدابة مضافاً اليه العسل وزيت اللوز الحلو. . . والفرك بكيس صغير مملوء بالنخالة وفي الوقت نفسه شرب مستحلب من حب الشعير: ملعقتان صغيرتان لكاسة ماء.

وبعد الحمام يفرك بعصير الورد الاحمر أو ورق النعنع أو زهر الخزام: ينقح في ليتر عصير العنب ملة اسبوع عشر قبضات من الورد او من زهر الخزام او ورق النعنع. واذا كنت ممن يشعرن بارتخاء في جسمهن فاتركي الوصفة المذكورة واليك بما يشد عزمك من وصفات كالأتية: مستحلب ملعقة صغيرة من ورق النعنع ونصف ملعقة صغيرة من اكليل الجبل ورقاً وزهراً وبثله من ورق الصعتر البري القصير من اكليل الجبل ورقاً وزهراً وبثله من ورق الصعتر البري القصير موجوع وملعقة من القصعين ورقاً وزهراً للبتر ماء.

ثم اشربي في الصباح والمساء من المستحلب التالي: ملعقة صغيرة من كل من العناصر الآتية لفنجان ماء; حب الينسون وزهر الزيزفون الفرنجي وورق الحبق وورق القصعين وزهره وقشر من اغصان الزيزفون المذكور. "

كها يفيك ان تشربي وتلبخي مماً بمستحلب من حب الشوفان (ملعقتان صغيرتان ونصف الملعقة لفنجان ماء) او بمغلي من نبته بالنسبة ذاتها. او بمستحلب او مغلي من عشبة الهندباء البرية كلها: ملعقة صغيرة ونصف لفنجان ماء. او من ورق القراص بالنسبة نفسها. او من القصمين ورقاً وزهراً: ملعقة صغيرة لفنجان ماء.

للاهاب الدهني:

تجب النظافة الدائمة درة الملامراض الجلدية، والغسيل بماء ساخن. وإذا وضعت قناعاً استعمل عند ازالته حليب البقر مع بعض نقط من عصير الليمون الحامض او وهو الافضل حليب البقر مع نصف كميته من عصير توت الارض اي القريز.

ولتقوية الاهاب استحمّي بصورة منظمة بمستحلب او مغلي من زهر الزعرور البري الشائك وورق الارقطيون وورق زهر الورد البري وكنباث الحقول: نصف ملعقة صغيرة من كل لليتر ماء.

واشربي غند تغير المناخ عصير الفريز بصورة منظمة. وبخري وجهك بمستحلب من ورق زهر الورد والزوياع والصعتر البري مرتين في الاسبوع، بينها تضعين رفادات ساخنة مشربة بمنقوع خسر ملاعق صغيرة من زهر الحبازة البرية وملمقتين صغيرتين ونصف من زهر الصعتر البري وكذلك من زهر الزوياع: مدة النقع ليلة واحدة في ليتر ماء ثم يسخن. ومع هذا الشربي في الصباح والمساء مستحلباً من ورق القصعون وزهره وورق الصعتر القصير البري وزهره بنسبة ملعقة

صغيرة من كل لفنجان ماء.

وكذلك ينفع الاهاب الدهني ما يلي: مستحلب مؤلف من زهر الزعرور البري وورق اكليل الجبل وزهره وورق العليق وزهر الصعتر البري القصير: نصف ملعقة صغيرة من كل لليتر ماء، غسلاً وتلبيخاً. او: نقع ورق الجوز وورق زهر الورد الاحمر وورق كتبات الحقول وورق القصمين بنسبة ملعقة صغيرة من كل لليتر ماء. مدة النقع اثنتا عشرة ساعة، للتلبيخ والغسل.

للاهاب الخليط:

يعالج من الخارج ومن الداخل.

من الخارج كمادات ساخنة مملوءة بالمنقوع التالي: خس ملاعق صغيره من رعي الحمام (ورقاً وزهراً) ومثلها من زهر الخبازة البرية وملعقتان صغيرتان من ورق النعنع وكذلك من ورق اكليل الجبل وزهره للينر ماء. مدة النقع اثنتا عشرة ساعة.

من الداخل مستحلب قوامه ملعقة صغيرة من زهر الخبازة البرية ومثلها من ورق القصمين وزهره وكذلك من ورق رعي الحمام وزهره ونصف ملعقة صغيرة من ورق النعنع ومثله من زهر الصعتر البري القصير لفنجان ماء.

للاهاب الذي يحمرً:

يحمر اذا عوكس صاحبه او تفيرٌ طقس. وهذا النوع من الإهاب يعالم عند صاحبه اضطراب في الهضم او الدورة الدموية. ولا يجوز ان يتعرض كثيراً لتغيرات المناخ وللشمس. ولا يغتسلن بالماء والصابون بل بالحليب. وينفعه أكمل فروخ القمح وحساء الكرفس: يسلق رأس كرفس كبير مبشور في ليتر ماء مدة ربع ساعة. وعليه ان يلبخ مرتين في

الاسبوع بالمنقوع التالي: ملعقتان صغيرتان من ورق الصعتر القصير وزهره وادبع من قشر أغصان الزيزفون الفرنجي في ليتر ماء. مدة النقع اثنتا عشرة مساعة. كما ينبغي ان يشرب صباح مساء فنجاناً من المستحلب التالي: ملعقة صغيرة من ورق النعنع ومثلها من قشر أغصان الزيزفون الفرنجي لفنجان ماء.

للاهاب الجاف الرقيق:

اذا لم يستطع صاحبه تجنب السبيرتو او الاسيد عند تعهد الوجه او الاهاب فعليه ان يعتدل جداً عند تعهدهما. فمثل هذا الاهاب لا يعامل بالاسيد بل بزيت اللوز الحلو او بزيت الزيتون وبحليب البقر الطازج مع استعمال شبه دائم لغسول ضد التجعبد. وأكل فروخ القماح نافع جداً للحصول على القيتامينات الضرورية والاملاح المعدنية.

الاهاب والفيتامينات:

اهابنا ينقيه اعتدال في الاكمل وقليل تعرض للشمس ويضرّه التدخين والمشروبات الروحية وسوء اختيار الصابون والاهمال في تنظيفه... ثم ان الاهاب شديد الشعور بما ينقص الجسم.

فالجسم الذي ينقصه فيتامين وأ» نرى جلده ناشفاً وقاسياً ومعرضاً للمرض. وينفعه أكل الموز والجزر والملفوف والكرفس والفرّة والبقدونس والبندورة والطرخشقون...

ونقص الفيتامين «ب ٢»، «ب ٢» يجعل الاهاب أصفر. فينصح لصاحبه بأكل الشوفان والموز وفروخ القمح والملفوف والعدس وسائر الحبوب والبندق والجوز والحميرة . ثم ان نقص الفيتامين «ب ٢» يترك على الاهاب بقماً وبثورا. ونقص الفيتامين «ب ٥» يثير أمراضاً جلدية عديدة، فينصح بغبار الطلع وفروخ القمح.

والفيتامين دئ. هذا الفيتامين الذي يقتله التدخين. يمنع الجلد من ان يجف ويجعل التجعد بطيئاً جداً ويكسب الاهاب مناعة. . . وهو في الفاكهة والخضر وخصوصاً في الليمون الحامض والبرتقال. . .

والفيتامين (ب ٣) يمنع التصدف وغيره من الامراض الجلدية. وهو في الحبوب غير المقشورة والخبز المصنوع من النخالة.

للبقع وآثار الجروح البسيطة:

تقشر الطبقة العليا قشراً ناعبًا لتزول البقع وآثار البثور او الجروح الحفيفة وذلك بعجن الصلصال الاخضر مع بعض الماء وباضافة ملعقة صغيرة من روح القصعين وتسخين العجين بعض الشيء بقطعة قماش وتثبيتها في المكان المقصود عدة مرات. عندئذ ينجلي الوجه والاهاب.

لسع الحشرات:

عندما تلسع الزلاقط او البعوض يداً مثلًا يلبخ بالبقدونس المدقوق او الثوم او بعصير من حرشف السطوح.

او: تشفي من لسع النحل او الدبابير او الزلاقط بل فيه عضة الكلب ورقات غضة مهروسة من لسان الحمل السناني (الصغير) مثبتة في مكان الالم، وهي مقيدة ايضاً للجروح.

لدغة الحية:

أما لدغة الحية السامة ـ ولو افادها جداً التلبيخ بمستحلب البابونيج او زهر الخزام ـ فيجب معالجتها بحقن مبطل لمفعول السم .

لطرد اللاسعات واللادغات:

لطرد الحشرات او العقارب او الحيات من مكان لا باس بتبخيره

يبرز رشاد يحرق، او تنقبط ببعض السائل المأخوذ من «لقش» الصنوبر اي قلب الشجرة بعد تسخينه على النار في صفيحة خالية من الماء ويسمى القطران. وأفضل قطران ما يصنع من «لقش» الشربين.

اليدان والعمل المنزلي:

قد يؤثر عليها الجلي مثلاً أو الغسيل أو غيرهما. عندئذ اغمسيها بزيت الزيتون الساخن مضافاً اليه شيء من عصير الليمون الحامض فتنعا ولن تتقصف اظافرهما. وقشرة الليمون التي عصرتها لا تطرحيها بل افركي بها وجهك واسنانك ايضاً. السيدة الطبية الذكية لا تطرح شيئاً ينفع.

اما راثحة الطبخ فأزيليها عن يديك بفركها بـالخل. ورائحة البصل يذهب بها الفرك بورق البقدونس. ورائحة الثوم نخلصك منها فرك بتفل القهوة.

قشب اليدين:

عالجيه بالفرك مرتين في اليموم بمزيىج متعادل من الغليسيمرين والحليب والكولونيا.

تشقق اليدين:

أزيليه، حيث كان، بعصير من حرشف السطوح. او بمسحوق من زهر البابونج او الثوم. او بالصعتر او القصعين او اكليل الجبل غلياً وتلبيخاً: قبضة لليتر ماء. او: يزال بتلبيخة بمغلي الحلبة.

ويعالج التشقق بماء قدره مثلًا ليتر غليت فيه قبضة من ورق الجوز. وهذا للتشقق في اصابع اليدين او الرجلين وللتثلج.

أو: التلبيخ بقطعة قطن غمست بعصير عنب احمر غليت فيه

كمية من القصعين.

 او: التلبيخ بماء قدره مثلاً ليتر غليت فيه قبضة من قشر البلوط المسلوخ عن أغصان عمرها بين ثلاث سنوات وعشر.

او: بتثبيت شرائخ من بصل شوي تحت الرماد.

رجفتهما:

يشفيهها منها مستحلب القصمين: ملعقة صغيرة لفنجان ماء يشرب منقسيًا الى دفعتين.

الليدين عموماً:

ادليكها بمزيج متساوي الاجزاء من عصير الليمون الحامض والعسل والغليسيرين. وزيت الزيتون الفاتر يكسبها لدانة ونضارة. وعندما تفسلان يجب فركها بكريم مغذ بعد تجفيفها جيداً. والقفازان جد مفيدين لليدين أثناء العمل.

ولكن قد يصيب الاهاب ما هو اعنف-من قبلات الشمس وراثحة البصل والقشب. قد تدهاه أمراض جلدية منوعة كيا سنرى في حينه.

الاظافر:

توقيً من شدة حر او برد او احماض او مواد كيميائية. وينبغي تجنب الاكتبار من طليها: تطل في المنباسبات فقط والا فيضعف جدرها...

للمعالجة:

سخني زيت زيتون وأضيفي إليه بعضاً من عصير الليمون الحامض

واغمسي يدك بالمزيج وهو ساخن قليلًا.

واغمسي يديك في ماء قدره كاسة غليت فيه ملعقة صغيرة من الصعتر البري القصير او من ورق الكينا، خصوصاً اذا كان في الأظافر تعفَّن.

وإذا التهبت الأظافر تكمد بجسحوق الثوم. أو لبخي بماء قدره ليتر غليت فيه قبضة كبيرة من كنبات الحقول مدة عشرين دقيقة. أو بالعشبة نفسها التي تغلينها أي الكنبات. أو: ذري على الالتهاب مسحوقاً من زهر البابونج.

الاظافر التي تتقصف تغمس في مستحلب الخزام ورقاً وزهراً او مستحلب من ورق اكليل الجبل وزهره.

ولجمال الاظافر غمسها في مستحلب قوامه نصف ملعقة صغيرة من القراص ومثله من اكليل الجبل وكذلك من الخزام لفنجاني ماء مع الشرب من هذا المستحلب.

كثرة النضح في الاهاب:

اذا كثر نضح العرق من يديك او قدميك او تحت الابطين او سائر جسمك لا تتوقفي عن شرب الماء فتمرضي. بل اشربي وارتدي صوفاً او قطناً او حريراً اي غير ما هو اصطناعي الخيوط. وامتنعي عن التوابل واغتسلي عدة مرات. واستعملي حمامات جزئية من قش اليابس لليتر ماء.

او: قيضة من رأس السرو المدقوق أي من ثمره لليتر ماءً.

او: قنضة من ورق الكينا. او من ورق الجوز. او من قشر الصفصاف المدقوق. او من ورق زهر الورد. او من زهر القصعين وورقه, او من عشبة الكنباث الكاملة.

ولأزالة الرائحة استحمّي بالبابونج: زهرة واحدة لكل ليتر من الماء.

ويمكن ان تطيّبي جسدك بعطر الخزام مثلًا او غيره: تنقعين في الظل ولمدة شهر قبضة من زهره في ليتر من السبيرتو المخفف.

واليك بهذه الوصفة للغاية نفسها: تنقمين في ليتر سبيرتو عيار ٧٠ ملعقتين صغيرتين من القصعين ومثلهها من زهر النارنج وكذلك من زهر اكليل الجبل وايضاً من زهر الترنج (او الاترج اي ليمون الكباد) ثم من زهر البرغموت. او من عطر ملكة انكلترا ـ وهو مشهور بهذا الاسم منذ القدم ـ وقوامه زهر النارنج والبنفسج وورق زهر الورد.

فرط الافراز الدهني في الاهاب:

صببه غلديٍّ: فوط افواز للهورمونــات الذكــر بل تمــركز هــذه الهورمونات في الجلد. ويمكن ان تكون هذه الحالة وراثية.

ولمالجتها تجب الوقاية من النهم في الاكل وتجنب الامساك والشحوم والسيرتو والتدخين والتعب... مع الاقبال على الرياضات الجسدية والسير مشياً والتنفس العميق.في الغابات... مع حملية الاهاب من الامراض الجلدية. وينبغي تنظيفه بمطهر طبيعي كمستحلب البايونج: اربع زهرات لفنجان ماء. او مستحلب من ورق القصعين وزهره: ملعقة صغيرة لفنجان ماء. او مستحلب من ورق الصعتر البرى القصير وزهره: ملعقة صغيرة لفنجان ماء.

وكذلك تجب المحافظة على هذا الاهاب بتنظيفه بالصابون الطبيعي والمحاد جداً. وعند نزع القناع ينبغي استعمال حليب البئر مع نقط من ماء كولونيا او الافضل مع كمية من عصير توت الارض معادلة نصف كمية الحليب كإ ذكرنا سابقاً. ولتقوية الاهاب تؤخذ حمامات قوامها نصف ملعقة صغيرة من زهر الزعرور البري ومثله من ورق

الارقطيون وكذلك من ورق زهر النسرين وايضاً من كنباث الحقول في ليتر ماء.

قلنا أعلاه بتجنيب الاهـاب من التعرض لـلامراض الجلديـة. فكيف يكون ذلك؟

تجنب الامراض الجلدية ومكافحة مظاهرها:

يكون ذلك بالتلبيخ بورق الارقطيون او مسحوق الجزر او عصير الليمون الحامض او بمستحلب من زهر الخبازة البرية: ملعقة متوسطة لفنجان ماء. ويشرب فوق ذلك كأس حليب مع ملعقة صغيرة من عصير الطرخشقون. وضد الامراض الجلدية يغلى ورق الارضي شوكي للتلبيخ والشرب: ملعقة متوسطة لفنجان ماء.

او: التلبيخ بمخلي من قشر البلوط المسلوخ عن أغصان فتية اي عمرها بين ثلاث سنوات وعشر: ملعقة صغيرة تغلى في قدر فنجان ماء. او: الشرب والتلبيخ بالهندباء البرية جنوراً وورقاً وزهراً: ملعقة متوسطة لفنجان ماء. او: لبخ بمسحوق حيّ العالم، اي بمدقوقه. او: مغلي من ورق الجوز للتلبيخ: ملعقة متوسطة لفنجان ماء. او: مغلي الطرخشقون ورقاً وزهراً للشرب والتلبيخ: ملعقة متوسطة تفنجان ماء. و: الشرب والتلبيخ من ماء غلي فيه كنبات الحقول بنسبة ملعقة متوسطة لفنجان. او: من ماء قدره فنجان غليت فيه ملعقة متوسطة من العليق ورقاً وزهراً للشرب والتلبيخ. او لصقات من ورق الزيزفون الفرنجي المدقوق. او: مستحلب من ورق زهر الورد الاحر او النسرين للشرب والتلبيخ بنسبة ملعقة كبيرة لفنجان ماء.

لمعالجة التهيج في الجلد:

تلبيخ بماء قدره ليتر مثلًا غلي فيمه خسون غماماً من جمدور

الخطمي المقطعة أو من ورقه.

وللأمراض الجلدية :

ينيد الالتهاب غسل بماء غلي فيه ورق الارقطيون ثم لصقات من ورق الحطمي الوردي المدقوق. او غسل بمغلي من جذور الارقطيون المقطعة بنسبة ستين غراماً لليتر ماء.

ولا ننسَ في معالجة الامراض الجلدية، بصورة عامة، التلبيخ بعصير القرة. او تثبيت شرائح بصل شوي تحت الرماد. او: حامات لليدين والقدمين بجاء قدره ليتر غليت فيه قبضتان من ورق القراص الغض. وهذا العلاج جدِّ مفيد للعصبي ايضاً. او شرب من مستحلب الارقطيون: قبضة من الجذور الطازجة والورق في ليتر ماء. يؤخذ فنجان في اليوم. مع لبخ او حمامات جزئية بمستحلب النبتة نفسها: قبضة ونصف القبضة من الجذور الغضة المقطعة او المجففة ومن الورق المفروم لليتر ماء ساخن. يجرى الحمام او التلبيخ مرتبن يومياً او ثلاثاً.

زونا:

يسمونه داء المنطقة وهو مسبب لبثور بشكل منطقة تظهر في ناحية عليا من الوجه او بين الضلوع فوق الجلد او تحت الثدي مثلاً، او على الكتف امتداداً الى الزند من ظاهره او خاليه. . . ويسبّب هذا الداء انزعاجاً عاماً واختلاجات وحرارة وآلاماً . ويحلّر في هذا المرض من استعمال ضمادات ولصقات اما الطب الرسمي فيعالجه بالسولفاميد مثلاً لحماية الاجربة من الإصابة، وبالأسبيرين لتخفيف الالم وبالزرقات والفيتامين وب، خصوصاً، وبالاشعة وبالارجيرول. . . ويعالجه الطب الشعبي بالثوم والقصمين والصعتر . كما يلجأ للتلبيخ بمستحلب قبضة من زهر الشقيق بكامله (ورقاً وقلباً) ومثلها من الزيزفون الفرنجي

لليترين من الماء. ويتبع ذلك شرب في كل مساء من مستحلب قوامه نصف ملعقة صغيرة من الصعتر البري القصير ومثله من اكليل الجبل وكذلك من الخزام وايضاً من الزيزفون الفرنجي ثم من البقدونس الفرنجي في كاسة ماء. ويعالج ايضاً بدهن البثور باليود المخفف عيار ٢ بالمائة ثم بعد خس دقائق بالبودرة ويجب خلو الاكل من كل مادة مصحة.

التهاب النسيج الخلوي:

هو المعروف بالد وسيلوليت ، انه نفيخات دهنية او مائية تحيت ظاهر الجلد. بل نسيج طفيلي موقعه أعلى الفخدين تحت الوركين، كها يكون في الكتفين او الرقبة او البطن. اذا ضغط المكان ظهر ابيض الحبيبات مثل قشرة برتقال. نراه عند النساء بنسبة تسعين بالمائة ترافقه بدانة مع ان البدانة غير هذا المرض اللي قلها نراه عند الرجال. يظهر بأفخاذ السيدات حول الثلاثين من عمرهن ويستقر في السين. ليست معالجته قصيرة الامد، فقد تمتد الى سنة وأكثر. كها قد تكون أقصر. المهم الاهتداء للسبب. ومن اسبابه علة في الكبد والامعاء او انحطاط وأرق او خلل في الهيكل العظمي او تعب او حزن او صدمة نفسية او واطفية . . سببه صعبة معرفته .

يدخل في معاجته النوم الهاديء والراحة والرياضة والسباحة والاقلال جداً من الملع وتجنب الشحم وما يصنع منها مع الاقبال على الحضر والفاكهة كالارضي شوكي والحبق والهندباء البرية والملفوف والحيار وليمون الحامض والقرة والشمار وتوت الارض والحس والبصل والبرتقال والطرخشقون والاجاص والتفاح والفجل والهليون البستاني، ومن أفضل الاشياء ضد هذا الغشاء الطفيلي هو الاناناس: نصف ثمرة بعد كل وجبة طعام. وحسن أيضاً البطيخ الاصفر والاحر والحوخ الايشر. وكذلك: الفرك يجزيع قوامه عشر ملاعق صغيرة من زيت

الارضي شوكي وثلاث من زيت السرو.

والشرب من مستحلب زهر المزعرور البدي الشائك: ملعقة صغيرة لفنجان ماء.

او مستحلب الأرقطيون: ملعقة صغيرة ونصف من ورق العشبة " وجذورها لفنجان ماء.

او: مستحلب الحبق: ملعقة صغيرة لفنجان ماء.

او: ملعقة صغيرة من ورق توت الارض وزهره: ملعقة صغيرة لفنجان ماء استحلاباً.

او: استحلاب ملعقتين صغيرتين من اعناق الكرز لفنجان ماء.

او: مستحلب من ورق القصعين وزهره: ملعقة ونصف لفنجان ماء.

تغلى عشبة اللبلاب الزاحف او المتعرش ويجُعل منها لصقة تثبت على المكان مع التلبيخ بمائها ايضاً.

ومن الايجاز ننتقل الى شيء من التفصيل:

الخيبة العاطفية:

اذا كان السبب ساعدك الله من هذا النوع، لطغي اجيج التباريح بشيء من المردكوش في السلطة او بشرب منه قبيل النوم: ملعقة صغيرة تغلى دقيقة في ربع ليتر من الماء يشرب خدال النهار بجرعات، الاخيرة منها عند اللجوء مساء للفراش.

أو: ببعض الزعرور البري الشائك. انه الدواء الغادر بالعشق والمبدد لاشواقه والمطفىء لما يشتعل في قلوب العاشقين من ذكريات. اصنعيه على النحو التالي: ملعقة كبيرة من زهيراته المضفة المجففة تنقع بضع ساعات في قدر فنجان من الماء ثم تُعلى في هذا الماء عدة دقائق. يشرب الفنجان وحده في اليوم برشفات متعددة. ولكن اذا

فاتك اوان الزهر فاصبري صبر الكريمات الى ان تنضج ثماره. فحبيباته الحمر تعوض عن الزهر وتصنع بالطريقة نفسها والمقادير ذاتها.

الحزن:

يففه لجوء الى الهندياء البرية. فهي عدا تنقيتها للجلد - تطرد الاحزان. اشربي مستحلبها بنسبة عشرين غراماً من الاغصان المزهرة غضة او بحفقة، لفنجاني ماء يؤخذان يومياً بجرعات. واذا كان هذا الحزن مستعصياً قطعي ثلاثين غراماً من جدورها المستأصلة قبل ازهرار المشبة لفنجانين من الماء واستمرّي بالغلي الى ان يقى فنجان واحد ليشرب يومياً بجرعات: او: اشربي - كان الله لك عوناً ثلاث ملاعق كبيرة من عصير الجدور هذه حين تكون غضة مع شيء من الحليب، كل يوم. ولا تنسي أكل الهندباء نيئة.

او: تداركي حزنك بمنقوع القنطريون الصغير اذا لم تكوني في حالة حيض او حمل او ارضاع: ملعقة صغيرة لفنجان ماء او خل مدة النقع: ست ساعات. والشرب: ملعقة كبيرة قبل كلٍ من وجبات الطعام الثلاث بريم ساعة، ذلك مدى عشرة أيام.

او: كلي دائيًا سلطة كرفس نيء مبشور. وان لم تخشي زيادة في مشاكلك اطعمي زوجك ايضاً منها.

التعب المزمن:

عالجيه بالراحة والنوم والتمارين الرياضية. وإذا حاول الرقاد ان يعصيك فاليك باكسير الألحة قبيزة الذي وصفته لاحدى العاذلات، وهو مستحلب قوامه نصف ملعقة صغيرة من كل من العناصر التالية. لقدر ليتر ونصف الليتر من الماء: زهر نارنج، زهر هندباء برية، زهر بنفسج عطر، زهر اكليل الجبل، زهر خبازة برية، ورق الزهر من الشقيق البري، ورق الزهر من الخطمي الوردي، ورق الزهر من الورد العطر، مردكوش، حبق، رأس قصعين موشك ان يزهر ثلاثة فناجين يومياً الاخير قبل النوم. وفي اليوم التالي يقال فيك «نؤوم الضحى»، كعنيزة امرىء القيس.

وللتعب المدرسي شرب ثلاثة فناجين يومياً من ماء قدره مثلًا ليتر غليت فيه ورقتا ملفوف. وهذا العلاج مفيد ايضاً لذوي الكآبة وحدة المزاج وبحة الصوت.

وللتعب المستمر ايضاً أكل ثلاث من اسنان الثوم النيثة في اليوم او بعض العسل. او مستحلب النعنم: ملعقة متوسطة لفنجان ماء. يمكن شرب فناجين او ثلاثة يومياً. فالنعنع منشط ومدر لحليب المرضع، لكنه مثير للقابلية الجنسية.

تعب الظهر:

افركي ظهرك بماء غلي فيه القصعين او الصعتر او امزجيهها معاً: ملعقة صغيرة من هذا او ذاك لفنجان ماء. او: ملعقة صغيرة من كل لفنجانين...

الإجهاد:

وعندما يجهدك مثلاً درس اليك بصبغة الشوفان: دقي بعضاً من اعشابه الغضّة قبل ان يتكون الحب وانقعيه عدة ايام بالسبيرتو النقي في زجاجة محكمة السد ثم صفيه واشربي عشر نقط في قليل من الماء الساخن صباحاً وكذلك ظهراً وايضاً مساء. وكمنوم وملطف للحاسة الجنسية او مهذّىء لثورتها يؤخذ عشرون نقطة فقط مساء. وإذا كان التعب أو الخيبة قد أديا بك الحد الله بيلك الى هزال او غاما بعينيك التعب أو احتبة قد أديا بك الحد التي تعشرت وانطرحت ارضاً بينها كانت فسقطت واصبت بكدمة كتلك التي تعشرت وانطرحت ارضاً بينها كانت

تنظر الي مستأنفة سيرها... اليك بما وصفت لما: تصحتها بعد حمام كلامي بحمام صعتري قوامه مائتان وخسون غراماً من الصعتر البري في خسة ليترات من الماء تُغلى ربع ساعة ثم تصفى وتضاف لماء الحمام. وكم انكرت انها كانت تنظر الي، مع ان الحمام افاد يدها وقدمها من الكدمة واعانها على هزالها.

وعند الاصابة بالتهاب النسيج الخلوي والبدانة بل قبل ذلك ـ تذكري ان تتجنبي المآكل التي تتحول الى سكر فدهن، كالبطاطا والخبز الابيض والمصنوعات منه ومن السكر الابيض ايضاً اذ لعلها المسؤول الاول عيا تشكين منه بينيا المثلجات لا بأس بها. وأقصري عن انواع الدهن والسبيرتو والملح والمكبوسات والقهوة «التركية» واقبلي على ما يدر البول من الخضر والثمر وما يزيل السموم: كالبصل والثوم والخيار والملفوف والبقدونس والكرز واعناقه والتفاح وتوت الارض (الفريز) وفراصيد العليق والشمار والكرفس واكليل الجبل والقصعين والصعتر . . . وارشفي بوجه خاص من المستحلب التالي: ملعقة صغيرة من النجيل ومثلها من الطرخشقون وكذلك من لحية الذرة في ليتر ماء. يشرب اربعة فناجين يومياً. وعوضاً عن قهوة البن اصنعى قهوة من الهندباء البرية المحمصة والمطحونة. وأقلِّي الخل فلعل عصير الليمون الحامض افضل منه. وكلي باعتدال دقيق مما هو غني بالبروتايين كاللحم الاحمر، والطيور التي غذاؤها الحب، وبيضة وبعض زيت الزيتون مع السلطة مثلًا. اللحم الاحر والسمك اشويهها. ولا تهملي السراطين والإصداف.

ويصف «ميسيثي» ليوم المصاب بالنسيج الطفيل هذا نظاماً على النحو التالي: في الساعة الثامنة صباحاً: حمام للقدمين بواسطة الاعشاب التي سنذكر كيفية استعمالها، يدوم ثماني دقائق.

في الثامنة والنصف : وجبة الصباح ـ قهوة او شاي، عصير الليمون

الحامض اذا لم ترفضه المعدة، كاكاو مسحوب سمنه، ثمرة واحدة، مطالعة.

: دلك عميق لطيف بالادهان الخاصة لتسهيل

في العاشرة

في السادسة

حركة الدم حيث الاصابة والسمنة. ٤ استراحة وهمام عادي.

في الحادية عشرة فى الثانية عشرة

: الغداء ملعقة زيت زيتون، عصير ليمون

العداء ملفقة ريت ريدون، طفتير ليسون حامض، ضلع غنم مع نباتات ونوع من الخضر (بقدونس او بصل او ثوم) وجبن غير خمّر، توت ارض، لبن، بعض القهوة او الشاي دون سكر.

في الرابعة بعدِ الظهر : عناية جمالية بالوجه والجسد بواسطة الاعشاب.

في الخامسة : تدليك بالكريم لتحريك الدم في المكان المصاب.

: ئزھة.

في السابعة والنصف : حمام لليدين مدته ثماني دقائق.

في الثامنة : العشاء. خضر مسلوقة ونيئة، سلطة دون ملح

هي والخضر، بيضة واحدة من دجاجة تأكل الحب او سمكة مشوية مع الشمار، لبن، ثمرة واحدة.

ومع كل من وجبات الطعام قطعة خبز من قمح غير مقشور. ولا ننس اجتناب الملح. اما الماء فيمكن شربه مع الاكل او قبله او بعده خصوصاً على الريق صباحاً.

وفي الساعة العاشرة ليلًا تصنع السيدة المصابة قناعاً لوجهها مجدداً لحلايا البشرة وتشرب من الاعشاب المهدئة. وتكون في مدى النهار قد شربت من عصير الفاكهة بصورة معقولة (بسبب سكّر التحلية).

اما حمامات القدمين واليدين بواسطة الاعشاب فكما يلي:

قبضة من كل من العناصر التالية في ثلاثة ليترات ماء: اعناق

الكرز، جذور النجيل، زهر الوزّال مع رؤوس أغصانه اللدنة وحبه الناضج، لحية الذرة، كنبات الحقول، بصلة كبيرة ميشورة.

واذا لم تتس العناصر المذكورة فقبضة من لحية الذرة ومثلها من كنبات الحقول في ليترين من الماء.

واما الشرب فمستحلب القصعين او الصعتر او الورد بنسبة ملعقة صغيرة من هذا او ذاك او ذلك لفنجان ماء. وكذلك ايضاً مستحلب من اكليل الجبل.

ومفيد جداً شرب مستحلب من النعنع والزيزفون الفرنجي ورعي الحمام والحبق بنسبة نصف ملعقة صغيرة من كل لكاستي ماء.

مرض الدمّل

وقد يصيب الاهاب مرض الدمل. في هذه الحالة ابتعدي عن المُكل المهيجة والحادة . وتفيدك الهندباء البرية النينة والقراص (مع السلطة) والعنب والبصل؛ كما تفيدك لصقات الحس المسخن والملفوف مسخن وغير مسخن. وبعد انفراج الدمل من صديده لبخي بمستحلب القصمين: ملعقة صغيرة لفنجان ماء. او مغلي جذور الخطمي الوردي المقطعة: ملعقة صغيرة لما قدره فنجان او امزجي العنصرين معاً وهو افضل واغليها: ملعقة صغيرة من كلّ لليتر ماه.

ويقول الطب الشعبي لفتح الدمل بجزج برش من الصابون البلدي ـ اي المصنوع بزيت الزيتون ـ مع العمل وبتحريكها حق . يصبحا مرهماً يلصق على الدمل ويغير كل اثنتي عشرة ساعة . وعندما ينفتح الدمل يسحب كيس العمل . ولتطهيره يدهن بجرهم مؤلف من برش القصب الاخضر وبرش الصابون البلدي وشمع العمل وزيت الزيتون يسخن على نار خفيفة ويخفق جيداً ليصير صالحاً للاستعمال .

الأكزما:

يجتنب الغسل بالماء. كما ينبغي ان لا يخلو الاكل من الثوم والبصل او الكراث البري والجزر والحس والطرخشقون والعنب. ومفيد جداً للشرب وللتطهير تلبيخاً مستحلب الهندباء البرية: ملعقة صغيرة لهنجان ماء. ولا يجوز اهمال العصير من الليمون الحامض: اشربي منه عدة مرات في اليوم. ولبخي ايضاً بماء قدره ليتر غليت فيه ملعقة كبيرة من (هر العليق مئة ربع صاعة.

او: ذري مسحوقاً من زهر البابونج على الالتهابات الرطبة.

او: لبخي بعشبة كنبات الحقول المسلوقة والموضوعة بين طبقتي اش.

. او: كمّدي بمستحلب الوزال زهراً ورؤوس اغصان لدنة وبذوراً معاً: عشرون غراماً لليتر ماء.

او: لبخي بمستحلب القراص المفيد جداً: ملعقتان صغيرتان من العشبة المزهرة لماء قدره فنجان.

او: كمدي بماء قدره فنجان غليت فيه ملعقة كبيرة من البنفسج المثلثالالوان خصوصاً ما زهره ازرق اللون. يغلى ثم يرفع عن النار ويترك مغطى حوالى عشر دقائق ثم يصفى الماء للتلبيخ.

او: لصقات من لب الجزر المدقوق تغير عدة مرات في اليوم. وهي مفيدة ايضاً للقروح والحروق.

او: غلي قبضة من عشبة الخزام وزهرها ملة عشر دقائق في ليتر

ماء. ثم يصفى هذا الماء ويلبخ به. وهو مفيد للقروح والحروق وهمام البدين والقدمين يغلى له نصف قبضة من الخزام المزهر لليتر ماء. وللحمام الكامل قبضة من العشبة المزهرة لليتر ماء يسبكب في ماء المغطس.

او: التلبيخ والغسل بمغلي ورق الجوز: خمس عشرة ورقة لليتر ماء. وهذا مفيد للامراض الجلدية صامة وللقروح - وتجرى حمامات لليدين والقدمين من وقت لآخر: تغلى ثلاث قبضات من ورق الجوز او من أغلفة الثمرات الخضر او منها معاً في ليتر ماء يسكب في ماء المغطس..

او: مسحوق من زهر الخزام يذرّى على المكان المصاب بالاكزما و(الحروق).

او: اذا كانت الاكزما في الرجلين يدهن المكان المصاب بجزيج من اليود والغليسيرين ثم يطل ببودرة مصنوعة على أساس أوكسيد الزنك. وهذا مفيد للحكة الملحة.

او: للاكزما والامراض الجلدية المثيرة للحكاك يسحق حب الفاصوليا ويذرى على مكان الاصابة.

او: للأكزما وطفرة البثور في الجسم تقول وصفة شعبية بوضع الحل في فنجان ليغمس فيه رأس حجر الشبة البيضاء وتمرغ به البثور او الاكزما. ويكرر عند الحاجة.

او: يكمد مكان الاصابة بلب الجدنور الغضة من عشبة الارقطيون. وهذا العلاج مفيد ايضاً للعدة والمكورات العنقودية (كمرض الدمل والجمرة، وهي دمل غربائي في الرقبة او عدة بثور مجتمعة) كها للمكورات السبحية.

او: للاكزما والقروح يلبخ بماء قدره مثلًا ليتر غلي فيه قبضتان من

قشر البلوط المسلوح عن اغصان عمرها بين ثلاث سنوات وتسع. مدة الغلي ربع ساعة.

لقتل البكتيريات:

تكميد وشرب من مستحلب ورق الكينا: اربع ورقات لفنجان ماء. وهذا مفيد جداً ايضاً لقتل الطفيليات الداخلية وللسكري والزكام والسعال وللوقاية من الكريب والنزلات الشعبية.

 او: تقتل البكتيريات بالصعتر البري الطويل: ملعقة صغيرة تغلي ربع دقيقة في ماء قدره فنجان للتلبيخ. ويضع الصائدون من هذا الصعتر في جوف طرائدهم لئلا يصيبها النتن.

للقوياء (الحزاز):

مظهر هذا الداء بقع مستديرة بيض اللون او وردية. يدهن بعصير الجوز او عصير حي العالم أو بمرضوض من زهر البيلسان أو بمستحلبه: مائة غرام من الزهر لليتر ماه. (ورق البيلسان ولبه سامّات جداً).

القطر:

يقتله الطب الشعبي بخل العنب: يـدهن به الفـطر ثم ترش البودرة. او: يدهن الفطر بيود نحفف (واحد ونصف بالماثة) ثم يرش الكربونات. او: التلبيخ بسبيرتو اذيبت فيه الشبة البيضاء مع الاعادة عند الحاجة.

العدّة:

هي مرض جلدي يظهر بشكل بثور خصوصاً على الخد واحياناً

على الانف. يجب ان يمتنع صاحبها عن المهيجات ولا سبيا السائلة . والعدة انواع تفيدها جميعاً لصقات موضوعية ساخنة او كمستحلب او كحمام جزئي لليدين والقدمين.

المستحلب: ملعقتان صغيرتان من زهر البابونج وملعقة صغيرة من القصعين وملعقة صغيرة ونصف من ورق الزهر من الورد وكذلك من الحبازة البرية في ليتر ماء. يؤخذ في اليوم شرباً ثلاثة فناجين: بين الاكل والاكل وقبل النوم مساء.

الحمام:

ملعقتان صغيرتان من ورق القصعين وزهره وكذلك من زهر الحبازة البرية وبصلة مقطعة وصغيرة وملعقة ونصف من ورق الارقطيون وزهره ومثل ذلك من جذور الخطمي الوردي المقطعة ايضاً في ليتر ماء.

واذا كانت العدة متسببة عن المعدة او الامعاء تستعمل لصقات او لبخ موضعية ساخنة من مستحلب ما يلي او مغليه:

اربع زهرات بابونج ومُلعقة صغيرة من القصعين وملعقة صغيرة ونصف من ورقات زهر الورد وكذلك من الحبازة البرية في ليتر ماء.

والحمام:

ست زهرات من البانونج وملعقة صغيرة من ورق الصعتر البري القصير وزهره وملعقة صغيرة ونصف من القراص الغض ونصف ملعقة صغيرة من ورق النعنع ومثله من ورق الارقطيون ورأس ثوم مسحوق لليتر ماء.

واذا كانت العدة متسببة عن عصبية تستعمل لبخ موضعية من المستحلب التالي او المغلى: اربع زهرات بابونج وملعقة صغيرة من القصعين وملعقة صغيرة ونصف من الخبازة البرية وكذلك من ورق زهر الورد لليتر ماء.

والحمام:

ملعقتان من زهر النارنج وملعقة ونصف من زهر الشقيق الكامل ونصف ملعقة صغيرة من ورق القراص الغض ومثله من زهر الزيزفون الفرنجى.

وللمدة ايضاً: لبخ من مستحلب الورق والزهر من توت الارض (فريز).

او: غلي ثلاث حسات مدة ربع ساعة في ليتر ماء وترك المغلي حتى يفتر ثم يلبخ المكان عدة مرات يومياً.

او: لبخ بمستحلب من كنبات الحقول: ملعقة صغيرة لفنجان ماء.

او: يلبخ بماء قدره ليتر غليت فيه قبضة كبيرة من ورق الدوالي: ثم شرب ثلاثة فناجين في اليوم بين الأكل والأكل.

او: تضميد موضعي بماء قدره ليتر غليت بميه ملعقتان صغيرتان مدة ربع ساعة من زهر الخبازة البرية او من الخطمي الوردي.

مرض التصدّف:

يجعل الجلد كأنه موشّى بالصدف او الاظفار او برش السمك. ويثوره كفلكة دبوس.

يمكن ان يكون في مكان واحد من الجلد كما يمكن ان ينتشر ويظهر في المرفقين او الرجلين او فروة الرأس او اسفل الظهر. وقد يمتد للبدين واللسان والاذنين. انه لا يؤلم ولا يعدي ـ وسببه مجهول. ولكنه يظهر اثر صدمة شديدة كالحزن او افتراق حبيبين.

المآكل الدهنية تضر صاحبه او الذي لديه استعداد لهذا المرض. ويفيده أكل الارضي شوكي والجزر والحس والشمندر. الطب الرسمي يعالجه مثلاً بالبارامينان. بينها الطب الطبيعي يعالجه بطرق شتى منها الشرب والتلبيخ بمستحلب القصعين او الصعتر: ملعقة صغيرة من هذا او ذلك لفنجان ماء. او: بتنظيف أصدافه بزيت الزيتون او زيت اللوز الحلو. وتلبيخها مع شرب مستحلب من ورق الجوز قوامه نصف ملعقة صغيرة من هذا الورق صغيرة من هذا الورق لفنجان ماء. لكن للتلبيخ تغلى ملعقة صغيرة من هذا الورق لفنجان ماء.

وينصح بما يلي:

تلبيخ موضعي بماء غلي فيه ورق الارضي شوكي: ملعقة متوسطة لفنجان ماه.

او: الشرب مراراً في اليوم من مستحلب القراص: قبضة من ورقه لليتر ماء.

او: التلبيخ والشرب من مستحلب الورق والزهر من القصعين:
 ملعقة صغيرة لفنجان ماء.

وخصوصاً الحمام الكامل يزهر الزيزفون الفرنجي: ثلاث قبضات لليتر ماء.

او: الحمام لليدين والقدمين او حمام كامل قوامه: نصف ملعقة صغيرة من طحين القمح ومثله من ورق زهر الشقيق وكذلك من زهر الخبازة البرية وجذورها المسحوقة او المقطعة وايضاً من زهر الزيزفون الفرنجي او قشره وملعقة صغيرة من ورق زهر الورد في ليتر ماه. مع شرب اربعة فناجين في اليوم من مستحلب قوامه: ملعقة صغيرة من الينسون ومثلها من زهر النارنج وكذلك من المليسا وايضاً من زهر البابونج في ليتر ماه.

ولفلس السمك والاكزما ايضاً تمزج كميتان متساويتان من زيت الحزوع وزيت الذرة ويفرك المكان المصاب مرتبن يومياً مع شرب ملعقتين صغيرتين من زيت الذرة او من منقوع جذر الروباص واحدة صباحاً على الريق والثانية مساء قبل العشاء.

او: دهن المكان باليود المخفف (واحد ونصف بالمائة) مع قليل من زيت الزيتون. يدهن مرتين في اليوم. وبعد كل مرة بخمس دقائق يرش الكربونات الناشف ويفرك بلطف. هذا العلاج والذي قبله نافعان جداً لمرضى التصدف والاكزما معاً.

الجرب:

قد تمتاب جارتك يا حسناء بالجوب. وكيف لا تصاب؟ فهي من حواسدك على الرغم من بسماتها عندما تختلي بك ومن كلامها المعسول. فلا تمكري انت بها: يكفيها ما بقلبها من نهش وما بجلدها. فانصحي لها كيف تتعالج لثلا تصل العدوى اليك بطريق احدى صواحباتك فلتدلك جسمها كله مرة في اليوم بمرهم قوامه ثوم وشحم ممزوجان. وبعد ثلاثة أيام عليها بالاستحمام في ماء ساخن هي وثيابها...

او: أكل السكر. ثم تلبيخ بماء غلي فيه ورق الدفلي.

او: دهن المكان بالزيت الذي يستعمل لقابض السيارة.

ويقول الطب الشعبي بدهن الجرب برماد قضبان التوت الذي غمر بالماء مدة ثلاثة أيام.

البهق:

هو نوع من البرص يمكن ان يتعدى ظاهر اليدين الى الجسم. قد تسببه علة في الكبد. منه الاسود والابيض. يفيد صاحبه الامتناع عن السمك واللبن. ويجب ان يتغذى بلحم الصيد مشوياً ومقلياً وان يقوم بأعمال متعبة ورياضية ويعرض ظاهر يديه للشمس.

البهق الاسود:

دواؤه حسب الطب العربي بصل منعم يعجن بخل حاذق و(يمكن عجنه بعسل) ويتلطخ به في الشمس وهذا نافع أيضاً للبهق الابيض.

البهق الابيض:

يعالج بالفؤة: تـدق وتعجن بالخـل ويطل بهـا البهق الابيض فتذهبه. او بعـر الماعـز اذا شوي وسحق ومـزج بالكبـريت الاصفر المسحوق وحك به البهق الابيض حكاً حثيثاً، أذهبه.

وينبغي ان لا ندع البهق يزمن اذ تصعب معالجته.

الخرّاج (كما للدمّل):

لفتحه يثبت عليه مرهم مصنوع من قلوب الصنوبر المدقوقة الممزوجة بالطحينة. يبقى المرهم على الخراج عدة ساعات. ويكرر الى ان ينفرج الخراج مما فيه. عندئذ يصار الى تلبيخه وتطهيره كها رأينا في كلمة وللامراض الجلدية، على كل فهذا المرهم مفيد ايضاً للورم والرضة والآلام العصبية.

 او: توضع على الخراج اوراق من شجرة القشطة ولا تغير الا كل ثلاث ساعات.

او: بعض بزر الكتان المدقوق المطبوخ على النار مع الماء والمصنوع كلصقة. يمكن التكرار.

او: عدة اسنان ثوم مدقوقة وصفار بيضة ويعض الطحينة وملعقة

صغيرة من الملح الناعم تعاد اللصقة ـ اذا لم ينفتح الحراج ـ بعد اربع ساعات:

او: امزجي كميتين متساويتين من بزر الرشاد المدقوق والصابون المبشور وبعض العسل واطلى الخراج.

القروح:

دتي ورقاً غضاً من حرشف السطوح وضعيه على التقرح خصوصاً اذا كان من النوع الذي يظهر في الساقين عند الطاعنين بالسن.

او: ذري عليه مسحوقاً من زهر البابونج.

او: تحرقين بعضاً من ورق القصب الاخضر وتدقينه وتقلينه بزيت الزيتون. وتدهنين جذا المرهم مرتين في اليوم. اما تنظيف التقرح فلا يكون بالماء بل بالمردكوش والروم.

او: ادهني بمرهم كنبات الحقول: ملعقة كبيرة من العشبة الصيفية تغلى في كوب ماء الى ان يبقى الربع. فيصفى وتعصر الاوراق فيه. ويمزج هذا الماء بمائة وخمسة وعشرين غراماً من الشحم المسخن السائل. ثم يغلى هذا المزيج على نار خفيفة جداً. ويجرك ليمتزج كيا ينبغي.

واذا كان التقرح عادياً ضعي عليه مراراً عصيراً من ورق الخروع الغض وتجنبي الماء.

او: دقي ورق الطرخشقون وزهره واجعليه لصقة، فهو مفيـد ايضاً لسائر الامراض الجلدية.

او: لصقات مسخنة من ورق الملفوف او ورق القراص.

او: تلبيخات بماء قدره مثلاً ليتر غليت فيه قبضة قصعين او صعتر بري طويل. كما تحسن المباشرة بحمامات جزئية بماء قدره ليتر غليت فيه قبضة ارقطيون ومثلها من شوك الجمل وكذلك من العليق وايضاً من القصعين.

او: شرائح من بصل يشوى تحت الرماد.

او: دهن الحبوب بثمر البلوط المحمص كالبن والمطحون والمغلي بزيت الزيتون. ذلك مع تجنب الماء.

او: دق الخبازة البرية الغضة ليلبخ بها.

 او: التكميد بمستحلب الزوفاء اليابسة: ثلاثة غرامات لفبنجان ماء.

او: التلبيخ بماء قدره مثلًا لينتر غلي فيه ثلاثون غراماً من الفنطريون الصغير.

ولغسل القروح (كيا للغرغرة) غلي طويل لخمسين غراماً من قشر الصفصاف المقطع لليتر ماء. وهذا نافع للغرغرة عند التهاب اللوزين والرثة.

واذا كانت القروح نتنة وفيها لحم ميت يجب تلبيخها بمزيج من البصل المنعم جداً وزيت الزيتون.

وعندما تكون القروح يابسة يطحن القطع وصل ـ المدادة ـ ويذرى عليها. وللقروح والاورام الخبيثة تلبيخ بماء قدره ليتر غليت فيه قبنسة كبيرة من كزبرة البثر أي شعر فينوس.

اما القروح التي طال امدها فيذرى عليها مرتين في اليوم مسحوق الفنطريون الصغير، كما يستحسن في الوقت نفسه شرب من منقوع هذه النبتة: ملعقة صغيرة لفنجان ماء او خل. مدة النقع ثماني ساعات. تشرب ملعقة كبيرة قبل كل من وجبات الطعام الثلاث.

هنالك القروح الناتجة عن نوم طويل. يعالج هذا النوع بجزيج عصير من الجزر مع ثمانية أضعافه من مسحوق الفحم الحشبي ويترك أربعاً وعشرين ساعة ليتم تخمره ثم يذرى منه على التقرح مرتين في اليوم. وهذا مفيد ايضاً للتقرح المتن.

لازالة اثار القروح والجروح: `

تقول العرب بأن قشر الرمان المسحوق والمخلوط بعسل اذا لطخت به حتى آثار الجدري اياماً متوالية، أذهبها. وللآثار التي في البدن كان العرب يستعملون دهن الخروع لازالتها.

ولتتذكر دائمًا المآكل والمشارب الواجب تجنبها او الاقبال عليها: هي مذكورة عند الكلام عن مرض الدمل وما قبله.

الجروح:

ادهني الجرح مرتين في اليوم بزيت البلسم يشف. ولصنع هذا الزيت تغمر الثمرة المحمرة الناضجة ـ طبعاً بعد انتزاع حباتها للاحتفاظ بها ـ بزيت الزيتون عدة ايام وتعصر فيه وتبقى، وتخض عند الاستعمال.

او: ذري عليه مسحوقاً من ثمر البلوط او من المدَّادة المجففة.

او: أدهنيه بمنقوع حشيشة الجرح (الذهبية): تغمرين كمية منها بزيت الزيتون عدة ايام وتحفظيتها.

او: ادلكي بمستحلب البابونج: ملعقة كبيرة من الزهر للبتر ماء لا شمل حرارته لدرجة الغليان ثم صفيه بعد خمس دقائق. هذا للمتدليك. ولكن ارفعي كمية الزهر الى ثلاث ملاعق كبيرة عندما تكون لمغمل الجروح او القروح.

او: كمدي الجوح بمستحلب الزوفاء اليابسة: ثلاثة غرامات من العشبة لفتجان ماء.

او: تدقين كمية من غشبة قطع وصل (المدّادة) الغضة وتضعين منها على الجرح فينقطع نزفه ويندمل.

او: لبخي الجرح بماء قدره فنجان واحد غليت فيه ثلاث ملاعق

صغيرة من زهر الخطمي الوردي. كها يمكن شرب فنجانين منـه في اليوم.

ويقول الطب الشعبي بدق ورق الطيون ووضعه على الجرح. او: دهنه بعصير ورق الموز.

او: بمسحوق القشر من شجر الصنوبر الذي يلي الطبقة المتجهة للشمس يمزج المسحوق بزيت الزيتون ويدهن به الجرح. وهو مفيد ايضاً للبثور.

وللجروح والقروح معاً: دهنها بخل قدره نصف ليتر نقع فيه مدة عشرة ايام ثلاث اسنان ثوم مسحوقة.

وللجروح والقروح التي لا تختم: تلبيخ بماء قدره ليتر غلي فيه قبضة من القصعين او الصعتر البري الطويل.

ويقول الطب الشعبي في معالجة الجرح العميق المزمن الذي انتن وظهر منه العظم بالرش على هذا النوع مرة واحدة في اليوم مسحوقاً من قشر الصنوبر المسلوخ عن أسفل الشجرة. وهذا مفيد ايضاً للقروح التي طال أمدها.

وللمجروح والقروح و(الحروق) علاج هو ورق الملفوف النظيف الغض الناعم يغطي به الجرح او الحرق او التقرح. ويمكن تليين هذا الورق بنقعه مدة ساعة بزيت الزيتون ليصير انحم.

أو: امسحي الجروح والقروح والحروق مهافغرت فاها والتهبت بكفك الحريرية الزنبقية فتشفى حالاً . .

لمساعدة الجرح كي يلتثم ولا يترك أثراً:

لصقات من ورق الملفوف المدقوق او الارقطيون او الخبازة البرية. او: تلبيخ بمستحلب او مغلي من جذور القصوان وورقه وزهره:

ملعقة صغيرة ونصف لفنجان ماء.

او: تلبيخ بمستحلب زهر الكينا: ملعقة صغيرة لفنجان ماء.

التسلخات:

كمديها بماء قدره ليتر غليت فيه مدة ربع ساعة اربع ملاعق كبيرة من قشر البلوط المسلوخ عن أغصان عمرها بين ثلاث سنوات وعشر.

او: لبخي بمبشور الجزر الطازج او مدقوقه.

او: كمدي بماء قدره فنجان غليت فيه ملعقة كبيرة من زهر البنفسج المثلث الالوان (خصوصاً الزهر الازرق) ومن الورق المجموع قبل ازهرار العشبة. ويترك المغلي بعد النار عشر دقائق ليختمر فيصبح جاهزاً للاستعمال.

والتسلخات التي تحدث للاطفال اغسليها او كمديها بمستحلب الصعتر البرى: ملعقة صغيرة لفنجان ماء.

والجروح والتقشر ادهنيها بزيت الخروع بواسطة ريشة طائر.

لجرح فيه صديد:

نُبُقي مسحوقاً من قشرة الصنوبر على هذا الجرح يخرج ما فيه ويساعده على الالتئام.

مرهم:

إنه مرهم للملتهب من الحبوب والجروح وكذلك الشحاذ: يمزج قدر فنجاني قهوة من برش القصب الأخضر وفنجان بـرش صابـون مصنوع بزيت الزيتون وفنجان شمع عسلي وفنجان ونصف من زيت الزيتون . . . تغلى العناصر هذه على نار خفيفة وتخلط جيداً لتصبح مرهماً صالحاً لطلي ما ذكرنا من بثور وشحاذ وجروح ملتهبة.

الحروق:

عمل الذي يصاب يـوماً بحـرق أن يتجنب غسله بـالمـاء أو الاوكسيجين أو السيرتو . وإذا التصقت به شاشة لا يجوز رفعها إلاّ بعد تطريتها بزيت الزيتون .

ثم ينبغي بأسرع ما يمكن حجب الهواء وما يحمله من أسيد وغيره عن الحرق بالعسل مثلًا لأنه مسكن للالم وحائل دون تكوّن فقاقيع مشوهة.

أو: بخلّ التفاح.

أو بعصير من حرشف السطوح.

أو بزيت الزيتون.

ذلك حسب عمق الجروح وسطحيتها أو قدمها وحداثة عهدها.

إذا كانت بسيطة من درجة أولى، تلبيخ بماء مثلج أو بثلج أو بورق ملفوف مدقوق.

وإذا كانت الحروق أوسع من درجة ثانية، توضع لصقات من لب الجزر الغض المدقوق مضافاً إليه زلال بيض وخفقها، مع شرب مستحلب من عشبة البابونج كلها ومن زهر الخزام: نصف ملعقة صغيرة من كل لفنجان ماء. يشرب أربعة فناجين في اليوم.

منوع: الزبدة والدهن أو أي جسم فيه دهن.

وبعد المعاجمة الطبية هنالك ما يسهل التئام الحروق: ضمادات من اللبلاب المتعرَّش أو من زيت الكتان أو تلبيخ بماء قدره ليتر غليت في ثلاث ملاعق صغيرة من زهرة الحبازة البرية وورقها. وحمام لليدين والقدمين ما عدا المكان المصاب قوامه رأس شوم مسحوق، نصف ملعقة صغيرة من عشبة الاقطيون كلها ومثله من زهر الخزام وكذلك الورد الاحر العطر وأيضاً من الصعتر البري القصير في ليتر ماء.

وإذا كان الحرق جديداً رشي عليه ـ لا حرق الله لك يا مليحة قلبا ـ ملحاً ناعيًا لمدة خس دقائق ثم أزيلي الملح ورشي مكانه كربونات للمدة نفسها. ثم ارفعي هذا وادهني بزيت الزيتون. خلال هذه الهنيهة يكون أهل البيت قد حموا لك عدساً ونعموه ونخلوه. فرشًى منه فوق الزيت واتركيه يوماً كاملاً فيشفى.

أو: أطلي الحرق بزيت الزيتون ورشي عليه مسحوقاً ناعيًا من ورق العجرم.

أو: أمزجي كميتين متساويتين من اللبن والنشا وأضيفي بعض زيت الزيتون واخفقيها جميعاً. وقبل الطلي بهما ببضع دقمائق أدهني بالمركيروكروم. أما طلي الحرق فمرتان في اليوم.

وإذا كان الحرق منتفخاً وتحته ماء قصي الانتفاخ وادهني بمركيروكروم واتركيه ينشف ثم ادهني بمزيج من خسين غرام فازلـين وخمسة من الغليسيرين وسبعة من المانيزيا المكلسة. ادهني مرتين في اليوم وكل مرة يسبقها دهن بالمركيروكروم.

هناك عدة وصفات أيضاً للحرق كأن تمزجي بياض بيض وبعضاً من زيت الحروع (أو زيت بزر الكتان) وكذلك من الزبدة... وقبل الدهن بهذا المرهم بخمس دقائق أدهني بالمركيروكروم.

أو: يغطى الجرح بورق الملفوف الناعم. ويمكن تليين الورق أكثر بنقعه مدة ساعة بزيت الزيتون.

وللحروق دق كمية من ورق الجرجير الفض (القرة) مع بصلة متوسطة الحجم وكمية من ورق التوت الأرضي (الفريز) وطبخها بزيت الكتان وتصفية المزيج المطبوخ وهو ساخن.

دواء الاطفائية اللبنانية القديم:

ونختم باب الحروق بدواء الاطفائية الناجع والذي يحضر سلفاً لهذه الغاية. ويصنع هذا الدواء على الوجه التالي: توضع كمية من الكلس المصنوع في حجر في وعاء تسكب عليه كمية من الماء وينتظر حتى يتم التفاعل. فيؤخذ ماء الكلس هذا عندما يصفو ويمزج بكمية من عمائلة له من زيت الريتون ويخفق. المزيج. ثم تضاف كمية من المركيروكروم وتخفق مع ما قبلها... وتضبط المواد (بطرح الزائد أو يزاد الناقص) وبعد تحضير الدواء وينبغي أن يكون حاضراً سلفاً كها قلنا عطرى الحرق بزيت الزيتون الجيد ثم تزال الطبقة المهترثة بخرقة بالبستا مهيأة أيضاً أو كلينكس ناعم ريثها يظهر اللحم الحي فيدهن ثانية بالزيت ويترك مكشوفاً مدة عشر دقائق ثم يسكب من الدواء على خوقة بالبستا تلصق على الحرق وتلف بضمادة غير مشدودة. يغير كل أربع وعشرين ساعة.

دوالي الساق (فاريس):

يساعد على ظهورها فرطَّ الوقوف والامساك المزمن أو الحبل أو أجربة ضيقة. . . فتصعب عودة الدم إلى أعلى . . .

وتظهر دوالي الساق في الفخلين وخصوصاً في الساقين. كها تظهر في بأب البدن أي الشرج وتسمى بواسير: واثرها على الساقين شعور بثقل وبتعقد أو مفص فيهها.

المعالجة في بدأة الامر عكنة. وكليا طال العهد صعبت. يفيدها تجنب كل رداء أو أجربة ضيقة خصوصاً أثناء الحيل أو في حال الامساك. ويجب الاقبال على السير في الهواء الطلق، وعلى الحمامات الباردة صباحاً. وعند الاستراحة أو النوم لتكن الساقان أعلى بعض الشيء من الجسم. وتفيدها يد خبيرة بالتدليك.

ومن طرق المعالجة لصقات من ورق الارقطيـون الغض أو الملفوف.

أو: التلبيخ بماء قدره مثلًا فنجان غليت فيه بصلة مدقوقة.

ومفيد شرب مستحلب من زهرة الخزام: ملعقة صغيرة ونصف الفنجان ماء.

أو: مستحلب من زهر الخبازة البسرية: ملعقة صغيرة ونصف لفنجان ماء.

أو: ماء قدره فنجان غلي فيه ملعقة صغيرة من ورق الجوز وقشر أغصانه.

أو: ماء قدره فنجان غلي فيه ملعقة صغيرة ونصف من كنباث الحقول.

أو: غلي ورق الدوالي: ملعقة صغيرة لفنجان ماء.

وتعالج أيضاً بتدليكها من اسفل إلى أعلى مرتين في اليوم بالخل ولا نسيها خل التفاح.

أو: بتدليك لطيف دائرًا من أسفل إلى أعلى بمستحلب فاتر من ورق البلوط: عشر ورقات غضة أو مجفقة لليتر ماه. وهذا مفيد أيضاً للاكزما وللنزف، أما شرب فنجانين من هذا المستحلب في اليوم فمفيد لسلس البول. أو: يلبخ بماء قدره مثلاً لتر غليت فيه قبضتان من قشر أغصان البلوط، مدة الغلي ربع ساعة.

أو: مستحلب قوامه نصف ملعقة صغيرة من النعنع ومثله من القصعين وكذلك من الحبق لكاسة ماء كبيرة تشرب في اليوم. (ويمسند بذلك أيضاً).

أو: حمام لليدين (وهو ممنوع بتاتاً للقدمين) في ماء قدره ليتر غلي

به دقيقة واحمدة قبضة من الزعرور البري ومثلها من الوزال وكذلك ورق من زهر الورد العطر.

وعلى المصابات اللواتي يشعرن بتعب مؤلم في أقدامهن أن يضعن غصناً من الخنشار الغض أو أكثر في حذائهن.

وإذا كانت دوالي الساق مقرحة توضع عليها ورقة ملفوف مدهونة بزيت زيتون. وتكرر هذه المعالجة.

أو: تدق ورقات غضة من لسان الحمل السناني (الصغير) ويمسد بها باستمرار من أسفل إلى أعلى.

مسمار الاصابع:

يفيده خفان واسعان... كها تفيده سن ثوم مسحوقة ومثبتة على المسمار بعد حماية جواره بالاصقات. وتثبت سنّ الثوم نفسها بالاصقة تغير كل يوم، مرة صباحاً وثانية مساء. ذلك لمدة نصف شهر.

أو: تدق ورقة غضة من حرشف السطوح وتوضع بالطريقة المذكورة على المسمار. مع التكرار.

أو: يدلك المسمار دلكاً شديداً بزيت الخروع مرتين يومياً.

أو: يضمد بشرائح بصل مساء ـ بالطريقة المذكورة ـ وتغير صباحاً.

التآليل:

قد تظهر التآليل منفردة وقد تكون مجموعة. على كل هي ذات عدوى. لكنها غير مؤلمة إلا إذا كانت في كف القدم أو إذا تشققت. وتراها في ظاهر الاصابع واليد والوجه وفروة الرأس والعنق والرجلين والاعضاء التناسلية. ولا يجوز التلاعب بها كالحرق أو غيره. تنتقل إلى الاخرين باللمس أو في برك السباحة.

وتعالج بما يلي لتلطيفها أو ازالتها: بلصقات ملفوف. أو: تطلس بعصير أو سائل من ورق التين أو عوده.

أو: بمدقوق حي العالم.

أو: بالبصل المدقوق المشبع بالخل.

أو: بطليها بالمادة البيضاء التي تسيل من عنق الطرخشقون عند مه

أو: بتثبيت سن ثوم مشروحة أو مدقوقة بعد حماية الجلد من حول
 النؤلول باللواصق. أو: يفرك عدة مرات في اليوم بقطعة بصل محلحة.

أو: بغسلها مرتين كل يوم بماء ساخن قدره مثلًا ليتر وقد غليت فيه قبضة مدقوقة من قشر البلوط المسلوخ من أغصان عمرها بين ثلاث منوات وعشر.

أو: بعصير من حرشف السطوح.

آو بتدليكها مراراً في الصباح والمساء بزيت الحروع تدليكاً يدخل معه الزيت إلى قلبها.

أو: بغلي قبضة من عشبة التؤلول في ثلاثة أرباع الليتر من الماء والتلبيخ مراراً في اليوم مع شرب ما يقدر بثلاثة فناجين قهوة من هذا الماء يومياً.

أو: نقطة من روح الخل على التؤلول بعد حماية ما حوله من الجلد باللاصقات.

عرق القدمين واليدين:

من أسبابه إذا كان غزيراً التهاب في الجيوب الانفية أو ضعف أو التهاب في الرثة او تضخم في الغدة الدرقية. . . فإذا زال السبب زال المسبب. أما العرق نفسه في القدمين أو اليدين فيمكن إزالته بطلي ما بين الاصابع وما تحتها بعد التجفيف التام صباح مساء ولمدة أسبوع بصبغة من كنباث الحقول الصيفية. وهي مفيدة لكل عرق في الجسم وتصنع كها يلي: توضع كمية من العشبة في وعاء زجاجي وتفمر غمراً فقط بسبيرتو من عيار ٩٥ ويُسدّ الوعاء باحكام ويبقى في مكان دافي على مدان دافي عدة نصف شهر مع خضه يومياً ثم يصفى ويحفظ للاستعمال.

برودة القدمين:

توضع في الحذاء أغصان صعتر غض. وهذا مانع للزكام ومخفف لألم الاسنان.

تثلج أصابع القدمين:

ضعيّ على هذا التثلج في أصابع القدمين (أو اليدين) شرائح بصل تشوينه تحت الرماد أو على نار خفيفة دون أن يتغيرً لونه.

أو: توضع القدمان (أو اليدان) عشر دقائق كل يوم في ماء قدره مثلًا ليتر غلي فيه خمسة وعشرون غراماً من الكرفس لمدة ثلاثة أرباع الساعة.

أو: كمدي هذا التثلج ـ أي الاحتقان ـ بماء قدره مثلًا ليتر غليت فيه أربع ملاعق كبيرة من قشرة البلوط المسلوخ عن أغصان فتية عرما بين ثلاث سنوات وعشر. ولتكن مدة الغلي ربع ساعة.

أو: إشوي تفاحة غير مقشورة واهرسيها واضيفي إليها قليلًا من زيت الكتان ولفي اصابعك بها طول الليل.

ولتثلج الأصابع وضعها في ماء غلي فيه القراص.ويكرر.

أو: حمام جزئي بماء غلي فيه قشر البلوط كها ذكرنا أعلاه، على أن يكون الماء قد برد. ثم يصار إلى فرك المكان بسبيرتو مكوفر فبزيت السمك.

التقرّن في القدمين:

هو تصلب في مكان منها وخصوصاً في جوانهها. ذلك ناتج عن ضيق الحذاء مثلاً أو علو كعبه . . . اتدرين ان مثل هذا الحذاء يسبب لك الكثير من المصائب: في ساقيك وسلسلتك الفقارية ورحمك وحيضك عدا ما يرتسم على وجهك؟ تجنبي هذا الكعب العالي. والتقرن اريليه بتطرية القنمين بالماء الفاتر ثمّ حفي المكان المتصلب بحجره خضان واربطي عليه بعد ذلك قطعاً خضرا من البندورة غير التام نضجها، وكرري. ويمكن إزالة التقرن بعصارة من ورق التين أو غصنه وبهله المناسبة أخبرك عن طبيب يُقال أنه تخصص لتقرن القدمين . . وكانت له عيادة ذات بايين واحد للدخول والآخر للخروج . والذي يدخل يجب أن يربع ورقة تشير إلى أنه دفع الفحص وثمن الدواء الناجع . فيدخل المصاب بمسمار أو أي تقرن قائلاً : عيت يا دكتور وأكاد أجن . فيقول له الطبيب : ساعطيك أنجع دواء . فيعطيه الدواء ويخرج من الباب الثاني يدخل غيره . . . أما دواؤه الملدهش فهو : اشتر حذاء أوسع .

تقسُّ الجلد:

أفضل من الحمص على أنواعه أن تقشر الثوم وتدقه وتزجه بزيت الزبتون أو زيت اللوز الحلو وتثبته على التصلب الجلدي.

> أو: فرك المكان بورق التين الغض. أو:تثبيت حيّ العالم المدقوق.

> > الآلام الناتجة عن ضغط الحذاء:

مرهم البصل: كمية من عصيره تمزج بكمية من شع الدجاج المذاب على النار.

تشقق القدمين والكاحلين:

من أسبابه ضغط الحذاء أو نقص في الفيتامينات من نوع وأه أو عدم تنشيف القدمين أثناء العمل المنزلي أو قلة الاعتناء بأمر الغذاء والنوم. للذلك لا يجوز أن تهملي حتى قدميك... أغمسيها في هذه الحالة بماء حار أضيف إليه قليل من ماء جافيل. وعلى العقب حيث التشقق ضعي مزيماً مؤلفاً من كميتين متساويتين من الغليسيرين وعصير الليمون الحامض وحافظي عليه بلفه حتى الصباح. وكرري تشفي. وهذا مفيد أيضاً لتشقق الكاحلين.

كها يمكن تلبيخ التشقق بمغلى الحلبة.

العناية بالقدمين:

الماء الفاتر في المساء يزيل عنهما التعب. ويمكن تدليكهما بماء كولونيا تدليكاً ناعيًا فهو يقوي الجلد وينقذه من كثرة العرق. ولتكن العطور قليلة في هذا الماء والا سببت كثرتها ألماً في الرأس.

شعر الساقين:

إذا كان زائداً في الساقين أو اليدين لا تقصيه أو تحلقيه بل اغسلي ساقيك مثلاً بالماء والصابون وكرري إلى أن يصبح الشعر جداً طريء. عندثا أزيليه مع الصابون بحجر اسفنجر ويكل لصف ومثابرة أو بالعجينة السكرية بعد غسله ، أو بماء الاوكسيجين مع بضح من نقط امونياك ثم غسل هذا المزيج بعد عشر دقائق عن الساقين فيشقر الشعر ولا يبقى مرآه نابياً. كها هنالك طريقة الإشعة... وثمة من يجب الشعر الدال على عزم جنسي.

العناية بالساقين:

عدا ما وصف للاهاب من غلي اعشاب أو استحلاب هنالك

وسائل مفيدة أيضاً: منها فرك الساقين بكيس محمام لإزالة ما مات من الحلاقا الجلدية ودلكها بمنشفة خشنة ثم بكريم مغذ ويل رفق. أو دلك الساق من أسفل إلى أعلى بزيت الزيتون أو زيت اللوز الحلو المزيل للبقع سمراً وصفراً وللتقشر والشقوق. وإليك أيضاً بالماء البارد يحظى بغمر ساقيك شعداً حتى حدود الكنبان بل أعلى.

الردف:

وقد شبهه الشعراء القدامى بالدعص والروض والموج الرجراج، وقال أحدهم مشفقا على الحصر: ويكاد من ثقل الأرداف ينبتر، فهنالك من يعرف قيمة الخيرات ويجب الردف الذي شبهه الشعراء بالكثيب أو بالروض الخصيب. ولكن ان تشائي عن خصرك تففيفا اليك بما يذيب الشحم كخل التفاح او التدليك بآلة كالشوبك الذي يرقق به العجين او استقدمي من اوروبا عصير الشجرة المسماة بتولا البا، فهو مدهش لفرك النوائي، الشحمية جماء.

الجلد الكثير الشحم:

يشرب صاحبه اليوم مثلا _ مستحلب الينسون: معلقة صغيرة من الحب لفنجان مساء. وفي اليسوم التسالي يشسرب وهكذا دواليك _ مستحلبا قوامه نصف ملعقة صغيرة من زهر النارنج ومثله من الزيزفون الفرنجي وكذلك من اكليل الجبل في نصف ليتر من الماء.

ارتخاء الرجلين:

لتزيلي رقصتهما الناتجة. عن ارتخائهما اغلي قبضة من شوفان وشعير في نصف ليتر من الماء ثم صفي هذا الماء وافركي به رجليك، وهو حار. من اسفل الى اعلى. ولا تغادري حجرتك الا بعد وقت.

المورم:

يعالج بتثبيت ورق الخروع الغض عليه.

او: بمزيج من النخالة والخل كلصقة على التورم.

184:

يدهن مكانه بمرهم قوامه ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون تسخنان على نار خفيفة مع ملعقتين كبيرتين من صمغ السرو ومثلها من شمع العسل مضافا الى ذلك ملعقة صغيرة من صبغة اكليل الجبل. وتصنع هذه الصبغة بنقع قبضة من العشبة المزهرة في ربع ليتر من السبيرتو المخفف.

او: اسحقي الثوم واجعليه لصقة موقتة لمحل الالم. وهذا مفيد
 ايضا للآلام العصبية.

الرضة:

اذا اصيب الولد برضة يجب الاسراع لتطبيق منديل من ورق فيه قطعة ثلج على المكان الهصاب لكي يذهب الالم والانتفاخ. ثم يجاء بخزام ورقا وزهرا ويلبخ بجاء من مستحلبه الساخن: ملعقة صغيرة لفنجان ماء.

او: التلبيخ بورق النعنع الغض المسحوق.

او: بورق البقدونس.

او: التلبيخ بماء قدره فنجان غليت فيه ملعقة صغيرة ونصف مؤ
 كنباث الحقول.

او: بعصير عنب احمر غليت فيه اوراق من اكليل الجبل.

او: بلبخ من البطاطا المغلية مع عشبة كاملة من الخبازة البرية.

او: التلبيخ بمسحوق غض من الصعتر البري القصير او بمستحل منه: ملعقة صغيرة لفنجان ماء.

او: التلبيخ بمنقوع الزوباع ورقا وزهرا في سبيرتو عيار ٩٠: قبضة لنصف ليتر . مدة النقم اربع وعشرون ساعة. وهذا يكون محضراً سلفا.

او: لصقة من حي العالم المدقوق.

الرضة والالم:

يسخن الخس ويدهن بزيت الزيتون ويجعل لصقة.

او: تدق نبتة حي العالم وتثبت على المكان المصاب.

لازالة الماء والورم من الركبة:

هنالك ترتيب يجب اتباعه:

المرة الأولى:

تفسلين الركبة بماء ساخن مع الصابون دون فركه ثم تذويين بعض النشا بماء بارد وتضعينه بمنديل شحم وتلفين به الركبة مدة اربع وعشرين ساعة.

في المرة الثانية:

ترفعین المندیل وتغسلین الرکبة بماء ساخن منع الصابون وتدهنینها بالیود کل ثلاث ساعات دون ربط.

في المرة الثالثة:

تغسلين الركبة بماء ساخن وصابون دون فرك ثم تلفينها بورق

خروع غض، وكل ثلاث ساعات تغيرين الورق.

وهكذا دواليك حسب الترتيب المذكور ولمدة نصف شهر. وتشرين على الريق صباح كل يوم ملعقة زيت زيتون مع عصير من ليمونة حامضة. هكذا يعالج الاب متى ماء الركبة وورمها، كما يعالجهها على النحو التالي: تركيب علاج مؤلف من مائة غرام سبيرتو وخمس غرامات منتول وحشر غرامات كافور. تمزج هذه المواد جيدا وتدهن الركبة بالقطنة. وان لم يف هذا بالمطلوب يستعمل العلاج الثاني حالا: خمس بيضات تخفق جيدا يضاف البها ثلاثمائة وخمسون غراماً من التربتين النباتي ويعاد الحفق، ثم يضاف البها ثلاثمائة وخمسون غراماً من ويخفق الدواء ثم اربعمائة وستون غراماً من الماء ويخفق الجميع ويحفظ لترك الركبة باليد. وهذان العلاجان المتعاقبان مفيدان ايضا للروماتيزم مهها يكن نوعه، وعرق التسا وتيس الرقبة والرضة.

الفصل الرابع

محاربة الأمراض بالأعشاب

معالجة بعض الأمراض الرئوية بالأعشاب الطبيعية

ضيق التنفس

يفيده أكل العسل ومضغ شمعه .

أو : اغسلي قبضة من النعنسع في قسدر كسوب من عصمير العنب وارشفي عدة جرعات في اليوم فتنفتح المجاري الهوائي وينتعش القلب .

أو: توضَّم على الصدر لصقة ملفوف مهروم ومسخن.

أو : الشـرب من مغلي الحبـازة البريـة : ملعقة كبيـرة لفنجـان مـاء يشـرب حتى ثلاثة في اليوم .

بتنظيم المسالك الهوائية :

شرب مستحلب من نبتة البنفسيج العطر كلها : نصف قبضة لليبتر ماء . يؤخذ في اليوم حتى ثلاثة فناجين .

ويستحسن أيضاً إجراء همامات لليمدين والقدمسين من جدور البنفسج العطر وورقه وزهره أي العشبة غلها: نصف قبضة يغلى في ليمر ماء. ولتسهيل التنفس يشرب مستحلب من الصعار البري المطويل: ملعقة صغيرة لفنجان ماء ، يشرب حتى أربعة فناجين . وهمو مفيد أيضاً لحصاة البول وادراره ومغص المعمدة والعصبي والمفاصل والأضطراب في موعد الطمث وضد الاسهال حتى المزمن وقتل اعتى الطفيليات .

ولتطهير المسالك الهـوائية يشـرب مستحل بماء زهــر الحزام : ملعقــة صغيرة لفنجان ماء . وهذا مسكن أيضاً للألم .

ثم أن ماءً غلي فيه و العطر » يفيد ضيق الصدر والتنفس والمسالك الهوائية والنشاف في شرايين الصدر والقلب . يمكن شـرب ثلاثـة فناجـين في اليوم (ملعقة صغيرة لفنجان ماء) .

الرشح

يفيد صاحبه مستحلب قوامه ملعقة صغيرة من الصعتر البري القصير ومثلها من الزوياع في ليترماء . يؤخم حتى اربعة فناجين في اليوم . وهو يفيد من الزكام أيضاً .

ويقـال : درهم وقايـة خير من قنـطار علاج . فمـاذا بمنع من أحــذ المستحلب المذكور منذ أول الشتاء ؟

ويفيد الرشح استنشاق من عصير المردكوش واخراجه من الفم . وهو للشقيقة أيضاً .

أو: تنشق البخار المتصاعد من مردكوش يغلي . وهـذا مفيد أيضـاً للربـو والنـزلات الشعبيـة والبـرودة وتـطهـير المسـالـك الهــوائيـة حتى من سمومها .

أو : مستحلب الخبازة البرية : سبع ملاعق صغيرة من المؤهر أو عشر من الورق أو خمس عشرة ملعقة صغيرة من الجدلور المنظفة بفرشساة والمقطعة أو عشر ملاعق صغيرة من هذا الخليط زهراً وورقـاً وجدلوراً لليـتر ماء . يؤمرب في اليوم حتى أربعة فساجين . وهــو مفيد كـذلـك لتهــدثــة السعال والنزلة الشعبية .

أو: مستحلب من زهر البنفسج العطر: نصف قبضة لليتر ماء .
 يؤخذ حتى أربعة فناجين يومياً . وهو مفيد أيضاً للأرق والأنجين والنزلة الشعبية وسائر الالتهابات الداخلية .

ويستحسن أثناء مدة الشرب من هذا المستحلب أخذ حمامات للبدين والقدمين : نصف قبضة من الجذور مع ورقتين وخمس زهرات للغل في ليترماء .

ولرشح العلف مستحلب عشرين غراماً من الشوم ومثلها من البصل ونصف ملعقة صغيرة من البنفسج لليترماء .

السعال:

سعال الصغار:

و جاء في الأساطير القديمة:

وحملت إحدى عذارى الأنس ـ زويا ـ من إله الأهر ـ ناهو ـ فرزقت طفلاً أطلقت عليه اسم زيرار . وكان الصغير فتنة جمال . ولشد ما كانت هلياس تحب هذا الطفل . ذات يوم أصابه سعال شغل قلب أمه وقلب الألمة الطبيبة معاً . فاشتارت هلياس عسلاً من شقوق الصخور الجائمة في الأعالي من مغارة البلائة وتداركت الطفل بهذا العسل الذي طبخت فيه بصلاً مفروعاً . فكان يأكل منه ويتماثل إلى الشفاء » .

ونحن اليوم إن لم نجد عسل نحل غير مشوب نطبخ البصل بسكر النبات ؛ كما نداوي السعال بطرق استمددناها من عهد هلياس . نـداوي سعال الأطفال بمقدار ملعقة صغيرة من زهر الأكيدنيا مغلياً بقدر كوب من الماء . فيحل بالعسل أو سكر النبات . ويؤخذ منه في اليوم كوبان

واحد مساء والآخر صباحاً على الريق .

أو : يغلى رأسان من النوم ضمن شاشة تمدلى في ماء قدره نصف كوب ثم تعصر في الماء نفسه ويصفى هذا الماء ويؤخذ منه صباحاً عملى الريق مرة واحدة في اليوم .

أو : يشرب عصير الجزر مطبوخاً مع سكر النبات .

أو : تغــلى قبضة من ورق الملفــوف بليــتر مـــاء . يشـــرب قــــدر المستطاع .

سعال الكبار:

ما ذكرناه للصغار يصح للكبار لكن تتغير المقاديس. ويداوي الكبار يمضلي من جذور القراص المقتلعة قبل موحد النزهر: ملعقة كبيرة من الجدور المقطمة لفنجاني ماء يغليان عشر دقائق ويؤخذان على دفعات.

أو: بعصير الفجل الأسود ممزوجاً بسكر النبات الناعم . أي ثقب الفجلات بشكل مخروطي وملء الثقوب سكر نبات ناعماً ووضعها عملى اكواب تتلقى السائل . يشرب مائة وخمسة وعشرون غراماً في اليمو بجرعات .

أو: مستحلب الخبازة البرية: أربع ملاعق صغيرة من الـزهر أو عشر من الـورق أو خمس عشرة من الجـدور المقطمة المنظفة بفـرشـات أو عشر من الخليط أي العشبة كلهـا (مع الـزهـر والجـدور) لليـــتر مـاء: يشرب أربعة فناجين . وهذا مفيد للرشح والنزلات الشعبية .

أو : لوقف السعال وتسهيل النوم يشرب مستحلب الشقيق أي ورق زهسره : ست ورقبات لفنجان ماء يشرب مساء عند اللجموء للفراش . أو : مستحلب قـوامـة نصف قبضـة من الصعــتر القصــير ومثله من الزوباع وكــذلك من القصعــين وقبضة من زهــر الحبازة البــرية في ليــتر ماء يؤخذ حتى أربعة فناجين في اليوم .

أو: مستحلب ملعفة صغيرة من حب.الشمــــار وورقـــه المقــطع لفنجان ماء . بحل بالعسل ويؤخذ ثلاثة فنــاجين في اليــوم . لكنه قــد يضر بالحامل .

أور الفرغرة بمغلي القلوب من زهر الشقيق الحساملة للبذور :
 ثمانية قلوب لليتر ماه . وهو مفيد للأنجين أيضاً .

أو : الغرغرة بمغلي قوامه قدر جوزة من جلدور الخطمي المستأصلة قبـل نمو الأوراق والمنطقة دون مـاهـ بفرشـاة مثلاً ـ وملعقــان صغيـرتــان ونصف الملعقـة من زهر القصمـين وكللـك من ورق زهــر الشقيق في ربــع ليترماه . وهذا مفيد للأنجين والنزلة الشعبية .

أو: ضلي قبضة صغيدة من جذور الخطمي الوردي المقطعة المحتفظة بقشرها لليتر ماء . يشرب فنجانان في اليوم . وهذا مفيد أيضاً للالتهابات الداخلية في الحنجرة والرئتين والامعاء (مفص أو إسهال أو امساك) وقرصة المعدة وتهيج الكليتين وسائر الجهاز البولي .

وللسعمال استحلاب ملعقة كبيرة من ورق اللوز لفنجان مـاء يبقى مغطى بعد النار عشر دقائق يشرب ثلاثة فناجين في اليوم .

وبمكن شرب فنجان من مغملي الحشب الذي يغلف قلب ثمـرة اللوز بنسبة قبضتين ليتر ماء مدة عشرين دقيقة .

وإذا كمان السمال نماتجاً عن إلتهماب يشرب فنجمان واحمد من مستحلب الأس : قبضتان من ورقه لليمتر ماء يبقى مضطى بعد النمار مدة ربم ساعة ، وهذا مفيد للنزلة الشعبية ولأمراض الرئتين . أو: إذا كنان السعال نناشفاً يعالج بتنشق البخار المتصاعد من قصعين يغلي . ويستحسن في الوقت نفسه شعرب مستحلبه : ملعقة صغيرة لفنجان ماء يشرب منقساً إلى دفعتين .

أو : مستحلب الزوفاء ثـلاثة غـرامات لفنجـان ماء . يشـرب اثنان إذا كان المريض غير دموي المزاج .

السعال الديكي:

وذات يوم ادركت الشهقة الطفل الجميل زيرار فخافت زويا أمه واستنجدت بهلياس. فجامت الآلمة الطبيبة وفي يدها غصنان واحد من الصعتر اللبري الطويل وآخر من الصعتر القصير. فأشارت بغلي الماء . عندثل رفعت الموعاء عن النار وهو يغلي واسقطت فيه وريقات النوعين من الصعتر البري طويلة وقميرة . اي استحلبت من نوعي الصعتر معاً قدر ملعقة صغيرة بل أقل لمقدار فنجان ماء . وحلته بالعسل وسقت الطفل حوالي فنجائين في اليوم على دفعات .

أو : كانت الآخة تجيء بأزهار البنفسج العطر فتجعل منها مستحلباً على بالعسل : قدر ملعقة صغيرة لفنجان ماه يترك مغطى بضع ساعات ليتخمر . فيصفى ويحلى كما قلنا ويعطى الولد منه فنجاناً ونصف الفنجان في اليوم بجرعات متعددة كل جرعة ملعقة ضغيرة . وهذا العلاج نافع. أيضاً للحصبة لأنه يعجل في ظهور طفحها .

أو : يؤخذ لوح صبّار كامل وينزع شوكه ويشطر ما بـين وجهيه فيصبح كلوحين ثم يـوضع بينهـيا سكـر نبـات نـاعم ويـركـز تحتـه كـوب لاستقبال السائل . يعطي الولد ملعقة كبيرة مساء قبل النوم .

أو : مستحلب نصف ملعقــة صغيـرة من زهـــر الشقيق (أي ورق زهره) ومثله من زهر الخـزام لكوب مــاه . يمكن شرب ثــلاث كاســـات في

اليوم .

أو: مستحلب نصف ملعقة صغيرة من زهر الخرام ومثله من المردكوش وكذلك من الصعتر البري القصير وأيضاً من رعي الحمام لكاسة ماء يشرب ثلاث كاسات يومياً.

أو: تسخن شرائح بصل تسخيناً خفيفاً لا يتغير معمه لونها ثم يلبخ الصدر بها.

أو : يسقى الطفل كـل ساعتين ملعقة متـوسطة من شـراب قومـه شرائح بصل طبخت بسكر نبات .

أو: مستحلباً من حب الشمار المسحوق: ربع ملعقة صغيرة لفنجان ماء أو حليب وتركه مغطى مدة عشر دقائق ثم يصفى ويسقى الطفل فنجاناً ونصف الفنجان خلال النهار.

أو ؛ تغلي قبضة من المدادة ـ قطع وصل ـ في بعض الماء ويعطي الولد قدحين في اليوم .

أو : يتنشَّق من دخان السذاب الذي يحرق .

أو : يشرب من ماء غلي فيه الزوياع .

أو : استنشاق الدخان المتصاعد من ورق الصنوبر المحروق .

ممالجة الأمراض المعوية بالأعشاب الطبيعية

المدة

يفيدها مراقبة الهضم وتكافؤ مواد الأكمل وكذلك النوم والتنزه في احضان الطبيعة حيث الهواء دواء . ويضر بها التمدخين والأكشار من اللذات الجنسية ومن الأكل .

وإذا أصيبت مهضومةً بضعف في الهضم فلتتذكر مستحلب أكليـل الجبـل : ملعقة صغيـرة لفنجان ماء يشرب عـلى دفعتـين في اليـوم . أو : أكل بصلة متوسطة الحجم ، ناضجة .

أو : مستحلب قنوامه نصف ملعقة صغيرة من الينانسون ومثله من الحبق وكمذلك من النعنج وأيضاً من الصعتر الطويسل لكنوب مناء كمل مساء .

وإذا تعسّر الهضم يشرب عصير الحامض مع بعض الماء وكربونات الصودا . ففي عصيره فيتامين « ث » و« أ » و« أ » و« ب » و« ب » و ب كن عصير الحامض عنوع على المصابين بداء المفاصل واليرقان والروماتيزم عملى الشاكين من كليتهم

أو : ملعقة صغيرة من حب اليـانسون لفنجـان ماء تغـلي فيه نصف دقيقـة . يؤخـذ فنجـانــان في اليــوم . وهــو مفيـــد أيضــاً للربـــو والسعــال والنزلات الشعبية ولتيـــير الدورة الدموية .

أو : مستحلب ورق البقـــدونس : قبضـة من الـــورق الغضّ لليــتر ماء . يشرب فنجانان يومياً قبل الأكل . وهو أيضاً مدر للبول .

أو : غلي قبضة من جـذور البقـدونس في ليـتر من المـاء . يشـرب فنجانان في اليوم .

ضعف المدة:

يعالج بأكليل الجبل مستحلباً : ملعقة متوسطة لفنجان اء يشـرب وحده مقسوماً إلى دفعتين .

أو : مستحلب الصعتر البري الـطويل بنسبة ملعقة صغيرة لفنجان ماء يحل بالعسل أو سكر النبات . يمكن شرب اثنين في اليوم .

لتقوية زغبرة المعدة :

يغلى قدر ملعقة كبيرة من ورق السماق في ربع ليــتر ماء يشــرب على مدار اليوم بجرعات ويداوم . وهذا حسب الوصفة الشعبية .

حموضة المعدة :

تنتج عن نقص في حامض الكلوريدريك أو زيادة اللبن في المعدة . ويمكن إزالتها بأكل ثلاث من ثمر البلوط أو بعض العدس النيء أو بعض الكربونات . . أما معالجتها فبمنقوع القنطريون : قبضة للميثر ماء أو السبيرتو تنقع فيه ثماني ساعات ثم يصفى ويؤخذ قبل كل من وجبات الطعام الثلاث ملعقة كبيرة ولمدة عشرة أيام (تختارها المرأة بين

ميعادين).

أو : مستحلب مؤلف من البابونج والنعنم : ملعقة صغيرة من كل لفنجان ماء .

أو: مستحلب ثبلاث ملاعق صغيرة من حب اليانسون مع نصف ملعقة صغيرة من الخزام ومثله من النعنع في ليستر ساء. يمكن شسرب فناجين ثلاثة في اليوم.

أو : شرب عصير الليمون الحامض مع العسل .

أو : عصير الليمون الحامض مع الماء : لليترين من همذا عصير ليمونة واحدة .

أو: يشرب قدح أو اثنان في اليوم من ماء غلي فيه ورق الآس ، مع قليل من الكربونات ، درءاً للامساك . يوضع الكربونات بعـد الغلي أي قبيل الشرب .

فساد المدة:

يعالج بـالجزر، مبشـوراً أوعصيراً . إنـه فعال جـداً لمكافحـة كل فساد.

أو: بعصير و السلّيق » أي لسان الحمـل المتـوسط بنسبـة ثـلاث ملاعق صغيرة في اليوم شرباً . وهذا العلاج الأخير صالح للطفـل عندمـا يكون خووجه أزرق .

لتنشيط المعدة والجهاز الهضمي :

العلاج صبغة من قشر النـارنج : صائة غـرام من القشر (أي قشرة الثمرة) تنقع في نصف ليتر من السبيرتـو المخفف مدة أسبــوع . يصفى ثـم يؤخذ ملعقة صغيرة قبل كل من وجبات الطعام الثلاث .

أو: خلط مائة غرام من قشر النارنج ومثلها من قشر الليمون الحامض لتنقعا في ليمر محلول السبيرتو مدة أسبوع ثم يصار الى التصفية والتحلية بنصف كبلوغرام من سكر النبات. تؤخذ ملعقة كبيرة كل يومين قبل الأكل.

اضطرابات في المعدة وفي الهضم :

ينفع مسح البطن بجزيج قوامـه سنّان من الشوم مسحوقتـان في ملعقة كبيرة من زيت الزيتون . وهذا مفيد أيضاً لقتل الطفيليات .

لالام المعنة (والأمعاء) :

مستحلب البيابونيج : خمس زهرات مجففة لفنجان ماء . يؤخذ وحده قبل الغداء . كما يستحسن في اليوم التالي إجراء همام للبطن بغلي قبضة من هذا الزهر المجفف لليترماء .

ولآلام المعدة والأمعاء غلي ثلاثين غراماً من الهندبـاء البريـة في ليتر ماء ، نشرب ثلاثة فناجين يومياً .

ألم المعدة وتقبضها الموجع :

تؤكل سنان من الثوم ـ أو يشرب فنجان قبل كـل وجبة من الطعام من مستحلب قـوامه ملعقـة صغيرة من زهـر الخزام ونصف ملعقـة صغيرة من اليانسون ومثله من المردكـوش وملعقـة ونصف من القصعـين في ليـتر ماء .

لتهدئة الالتهابات في المسالك المضمية:

مغملي الخبازة البسرية : سبع ملاعق صغيرة من الزهـر أو عشر من

ألـــورق أو خمس عشرة من الجـــلدور (والجــلدور أفعــــل) أو عشر مـــلاعق صغيرة من هذا الخليط للبــتر ماء . يمكن شــرب فناجـين أربعة في البـــوم . وهنــاك وصفــة شعبيــة أيضــاً لمعــالجــة الالتهــاب والحــرادة في المعــــدة وهمي الشرب منعصبرحــق العالم : ملعقة كبيرة كل أربع صاعات .

ألم قديم في المعدة :

منىلى من الصعتر السري أو القصير: ملعقة صغيرة في قدر كأس من حل يغليان ثم يصار الى التصفية ويشرب مقدار نصف فنجان على الريق يومياً.

مغص في المدة:

مستحلب حب السانسون : ملعقة صغيرة لفنجان ماء . إنه مقوًّ للجهاز الهضمي ومفيد للكبار والصغار .

أو: لبخة خردلية في أعلى البطن على المعدة: منزج كمية من الحردل السحوق منع قليل من الماء الفاتر حتى التعجن. فترقق العجيشة وتوضع على المعدة مدة نصف ساعة إذا أمكن احتمالها.

أو : مستحلب البابونج . ملعقة صغيرة من الـزهـر لفنجـان مـاء يترك مغطى بعـد النار خس دقـائق ويشرب سـاخناً . يمكـن شـرب اثنين في اليوم .

ألم عصبي في المعدة :

يقول الأب متى: قد يكسون السبب غازات أو شسراب مثلج أو العصبي نفسه . فالعلاج مزج بيضة نيئة مع نصف ملعقة صغيرة من الملح الناعم وبعض الحنطة . فيخفق المسزيج الى أن يصبح كاللبن . فيوضع على قطعة قماش تلصق على فم المعدة من المساء حتى الصباح

بعد غسل المكان بالماء الساخن والصابون وتنشيفه وحلق الشعر . وفي الصباخ تزال اللصقة وينظف مكانها وترتدي الثياب . وفي المساء توضع لصبة جديدة بعد التنظيف . وذلك لعدة ليال فيزول الألم . وإذا أحس الشخص بتمخض يضع مغلباً من عشر ورقمات آس في ربع ليستر ماء يشرب منه بعد الأكل .

وإذا كانت في المعدة قرحة يضيف المريض الى العلاج الأول أي البيضة والملح والحنطة شرباً من مغلي الكمون : ملعقة صغيرة من الحب لكبوب ماء يحلى ويؤخذ قبل النوم . . . مع الامتناع ـ طبعاً ـ عن ال مقليات والمشهويات والقهوة والتدخين .

الغثيان: ؟

يفيده شرب عصير من حرشف السطوح أو مستحلب عشر ورقات من هذه النبتة لفنجان ماء : يشرب ملعقة صفيرة كل ساعة .

غثيان وقيء :

مستحلب من حبات الشمار المسحوقة : ملعقة صغيرة لفنجان منا يترك مغطى عشر دقائق . يمكن شرب اثنين في اليوم لغير الحائض والحامل .

أو: إذا كان القيء مدعماً يفيده مغلي قشر من أغصان البلوط التي عمرها بين ثلاث سنوات وعشر: ملعقة صغيرة لفنجان ماء يشرب ساخناً . وللقي : استحلاب ثلاثين غزاماً من عشبة الملينسا في ليتر ماء . يشرب منه ثلاثة فناجين يومياً :

لأزمة القيء والاستفراغ وآلام المعدة والهضم :

مستحلب خمس ملاعق صغيرة من النعنج ورقاً وزهـراً لليتر مـاء

يشرب فنجانان في اليوم :

وضد الاستفراغ :

لافراغ ما في الجوف وللتسهيل والتلبين :

مغلي من جلور البنفسج العطر : نصف قبضة من الجذور المقطعة لليترماء يغلي ربع ساعة . يؤخذ فنجان واحد في اليوم :

فأثلة :

قبل الانتقال إلى قرحة المعدة المفت النظر الى ما قالته الألهة هلياس الاختها قبيزة آلمة النظر البعيد قبل أن تضانت هذه الجميلة الشائرة في حبها لمن سيصيرون أناساً ولعدارى الغابات والغدران وتحولت إلى هضبة أبدية الاضرار مطلة من فويق الهيكل - هيكل الشمس - على الشاطىء الذي سُجن فيه بحر تاتيس . قالت الألهة الطبية لاختها قبيزة لكي تسمع سيردادا آلمة الجشع التي في معدتها ألف ألم : المعدة بيت الداء ويمكن أن تتحول إلى بيت للعافية .

ونحن المؤمنين بقول هلياس نتساءل كيف تجعل من المعدة بيتاً للعافية ؟ ذلك سهل إذا أتبعنا ما يلي :

التلطيف قدر المستطاع من وطأة التفكير أو العمل يدوياً وفكرياً وحدّة النقاش والانفعال أثناء الأكمل أو قبله مباشرة أو بعده . كمها يجب تجنيب المعمدة الاكتسار من المهيجات والمخللات والحرامض والقهوة والتدخين . خسارة النهم أكبر من ربحه لو تبصر . ثم لا يجوز أن تخلو مائدتنا من بعض الحبق والقصعين والطرخون والطرخشقون . وليكن في متناول البد أخدا فناجين في اليوم من مستحلب قوامه ملعقة صغيرة من ورق النعنع ومثلها من زهـر البابونج وملعقـان صغيرتان من ورق الحبق ورؤوس أغصانه المزهرة في ليـتر ماه . وفي حالة من غـازات ومن ربح هنـالك الشمـار نيئاً أو مع الطبخ ، واليانسـون أو غيرهما ممـا سيذكر في حينه . ولا ننسين بعد الأكـل ، خصوصـاً إذا كان دسـاً ، مستحلب المقدونس .

وأخيراً اليك يـا حسناء بـالاعتدال حتى في مـا تحيين وإلا . . ردّ الله عنك مثلاً قرحة المعدة وعن جيب زوجك الالتهاب :

قرحة المعدة :

أمور كثيرة في مطاوي الماضي البعيد لم نعرفها بعد . وجهلنا بها ذو تأثير سلبي على فهمنا للحاضر والمستقبل . لذلك فاعظم أستاذ هو اللي يقضي حياته كلها تلميداً عجتهداً في شتى فروع المعرفة . وما أضرب أمرارها وأبدعها ! وشد ما كانت دهشتي عندما علمت كيف خطفت آلهة الصيد سيرارا - ومعها عشر من عذارى الغناب - إله الشعر المتغني بجمال الألمة لادا أخت هلياس وأوثقته بغدائر شعرهن ولم يحلل وثاقه إلا في كهف سيرارا البعيد . وكانت آلهة الصيد هله تحاول إغراءه برقصاتها المذهلة التي تنيخ أشرس وحوش الغاب ويما في بحسدها من نفسج وجاذبيات . لكنه كان يتمنع شارد القلب والعينين الى الأرض التي يحر عليها خيال حبيته لادا . فسلمته سيرارا الى العذارى لعله يشتاق اليها إلا أن فتن بجماله ويما في أحاديثه من علوبات لا يعرفها إلا العذارى وحدهن . وكانت لادا قد جن جنونها مفتشة في التلال والشاطيء سائلة الصباح والمساء عنه فلا الصباح الباها والمساء . وظلت تغش وتسائل

حتى عرفت من النسمات والتلال أين مهبّ عبيره . فتنكرت متشحة زي آهة الليل السوداء التي لا قلب لها وقامتنا بزيارة لسيرارا الحاشرة . فاست هله واطمأنت لها واخبرتها قصتها مع أسيرها . فقالت : سلميني . أياه ولسوف ترين كيف ينصاع لك . فقهلت سيرارا ساتلة إياها ألا تقسو عليه ، وذات غروب توارت به لادا إلى مها انتثلياس التي أحبت للرجة تحولت معها لأرض أين منها الفراديس ، فوقعت سيرارا في حزن مضني وحوقة تشاكل أحشاءها وأصيبت معدتها بتقرح شديد السعير . فبحيء بها من كهفها البعيد إلى الألمة الطبيبة هلياس . وما أشد ما نانت دهشتها عندما علمت أين هي ورأت جال الطبيبة ولادا وقد عرفتها من نبرات صوتها وأدركت دهاءها . وكانت هلياس تستعمل كل مهارتها لتشفي سيرارا . وساعدها على هذا الشفاء حضور نال ومؤانسته إياها لانها ذات يوم أحبته .

استعملت هلياس في معالجة هذه القرحة عدة وسائيل منها: استحلاب زهر لعشبة نسميها اليوم البابونج ونستعملها كيا يلي: ملعقة صغيرة من هذا المرهر لفتجان ماء يضطى إلى أن يبرد. ثم يصفى ويشرب وحده في اليوم بارداً وعلى دفعات . عدا منعنا المريض عن المتدنين والمقليات والسمك والشباي والقهوة . لكن عهد هلياس المشرق وراء الدهور لم يكن فيه مجال لمثل هذه النواهي .

وعالجت هلياس سيرارا أيضاً ما نسميه حرشف السطوح: عصارة أوراقه الغضة. أو: مستحلبهها: عشر من ورقاته الغضبة لفنجان ماء يعطى.منه ملعقة كبيرة كل ساعة. أما العصير فيعطى منه كل شلاث ساعات ملعقة صغيرة.

ونعالج قـرحة المعـلـة كذلـك بمستحلب من وريقات الصعــتر البري الـطويل بنسبـة ملعقة صغيـرة لفنجان مـاء . يشـرب حتى اثنـين في اليــوم

بجرعات .

أو: مستحلب متساوي الأجزاء من الصعتر البري القصير ومن القراص: قبضة منها معاً لليترماء يؤخذ على جرعات.

أو : من عصمير البطاط النيثة المقشـورة : قدر قـدح في اليوم ولمـدة نصف شهر .

أو : شرب كأس واحدة في اليوم من عصير الملفوف على دفعات . إلا مع الزحار والأمعاء .

أو : مغىلي من بذور الكتبان : ملعقة كبيىرة لكوب مـاء يغلي ثــلاث دقائق ، يشرب اثنان في اليوم بجرعات صغيرة .

أو: مغلي قشر البلوط المسلوخ عن أغصان عمسرها بسين ثملات سندوات وعشر: ملعقة صغيرة لفنجان ماء يبقى مغطى بعد النار عشر دقائق. يشرب في اليدم ثلاث فناجين قبل مواعيد الأكل ولمدة نصف شهر. ولا بأس بعد الطعام بقطعة حلاوة طحينية.

أو : يؤخد فنجان على الريق وآخر قبل النوم في المساء من ماء قدره ليتران غليت فيهما قبضة من ورق الآس ومثلهما من الحُلّة . إنها وصفة شعبية نافعة جداً .

ويفيد قرحة المعدة في أول عهدها ليموناضة مصنوعة منحب السماق: ننقع هذا الحب في كوب ماء ثم نصفيه ونحليه . يمكن شرب ثلاثة أكواب . أما الأكل فبطاطا مدقوقة أو كوما مسلوقة أو ما أشبه ذلك . على كمل يجب الامتناع عن الحبوب المثيرة للربح والمقلبات والحموامض حتى البرتقال وعن زيت الريتون والمخللات والمعلبات والفايفلة الحادة وما فيه حبيبات صغيرة كالتين وعن القهوة والتدخين .

وللقرحة وسوء الهضم واضطراب الكبد مستحلب القصوان (شوك الجمل): ملعقة صغيرة لفنجان ماء يشرب في اليوم فنجانان مقسمان لثلاثة أقسام كل قسم قبل وجبة الطعام بنصف ساعة. وإذا كان العلاج للقرحة يشرب بارداً.

ويعالج الشعب لقرحة المعدة بقدر خس وثـالاثين زهـرة ناضججة الحب من لسـان الحمل الكبـير_ السليقة _ للبـتـرين ونصف الليـتر من المـاء غلياً حتى يـفى ليتران . يشرب كل يـوم قدر أربعـة فناجـين قهوة : اثنـاه: على الريف وأثنان في المساء ، لمدة نصف شهر .

الأمعاء

قد لا تبقى وطأة الأيام رأساً عالياً بل تنيخه إلى أمعاته . فعندما أصيب فاوار كاهن الهيكل ، هيكل الشمس ، بنزلة معوية داوته هلياس بستحلب من الصعتر البري الطويل والقصير : مقدار ملعقة صغيرة من هذا أو ذاك لفنجان ماء . يشرب اثنان محليان بالعسل (أو سكر النبات) يومياً . ويمكن معالجة النزلة المعوية بمغلي الخيازة البرية : ملعقة كبيرة لفنجان ماء . يشرب في اليوم ثلاثة فناجين ساخنة .

أو : غـلي ملعقتين متـوسطتـين من.ورق العليق لفنجـان مـاء . يمكن شرب أربعة يومياً .

أو : أكمل من حب الشوفان المطبوخ حسب تعليمات العلبة التي هو فيها . وتباع في المحال التجارية .

وأصيب فاوار ذات مرة بمفص معوي شديد لأنه جعجم بإحدى عذارى الغاب العزيزة على الشمس الآلهة . فتوسطت له هلياس ثم عالجته بزهر الخطمي الوردي : تغلي ثلاث ملاعق صغيرة من الزهر في قدر فنجان من الماء ويظل الغليان مدة أربع دقائق ثم تشرب الكمية

ساخنة. بمكن شرب فنجانين في اليوم .

أو: مستحلب النعنع: ملعقة كبيــرة من ورقة لفنجـــان مــاء . يشــرب أثنــان أو ثــلائــة في اليــوم ولكن قبـل المســاء . والنعنــع ممنـــوع في الحميات وحالات القيء .

أو : مستحلب اليانسون : ملعقة صغيرة من حبة لفنجان ماء واحد في اليوم .

أو: يدلك البطن بزيت البدور من الكروياء ويحضر هذا الزيت بأخذ كمية من البذور مع ضعفها من زيت الزيتون وما يعادها من الخل الابيض فيغل هذا المزيج إلى أن يتبخر الحل ، ثم يدهن موضع المغص ويغطى .

أو : مستحلب من زهر البابونج محلى : ملعقة صغيرة لفنجان ماء يترك مغطى خس دقائق . يشرب فنجان في اليوم أو اثنان فقط .

أو : أكل قبضة كل يوم من ثمر البلوط .

لألم الأمعاء:

غلى أربع من ورقات الملفوف الغضة في ليترماء :

يلبخ به على البطن في معالجة لألم الامعاء والكبد . وعلى أسفل البطن لآلام الجهاز التناسلي . وعلى الصدر للسعال والنزلة الشعبية . وعلى الصدغ للشقيقة .

أو: غلى ورقتين من الملفوف كبيرتـين غضتين في ليـتر ماء وشـرب

فنجان أو اثنين لألم الامعاء ولتنقية الدم . وللمعالجة الربيعية يؤخد حتى خسمة فناجين ولمدة أسبوع ، مع جعل الخامس للمساء _ كمستحلب _ منعاً للكوابيس أثناء النوم .

أو: ورق ملفوف مسخن بمحواة ومثبت بهل الكبد في حالة أزمتها ، وعمل البطن عند ألم الحيض أو الأمعاء أو الاسهال ، وعمل الجبهة للشقيقة ، وعمل الصدر والعنق في حالتي الرشح والربو . ولحمام اليدن والقدمين يغلى ماثة غرام منورق الملفوف لليتر ماء .

لالتهاب الامعاء ولو مزمناً:

غلي ملعقة صغيرة من حب الشمار المدقوق لفنجان ماء يبقى بعد النار مغطي عشر دقائق. يمكن شرب فنجان أو اثنين في اليوم (لغير الحائض أو ألحامل).

وهـذا العلاج مفهـد جداً للربـو وبحـة الصـوت والسعـال والتهـاب الكليتين أو المسالك البولية .

لالتهاب الامعاء والقولون :

مستحلب ملعقة صغيرة من زهر الخزام ومثلها من المردكوش للبتر ماء. فنجان ساخن جداً في الصباح وآخر مساء. ولكن إذا كان في القولون مغص والتهاب فإليك بمستحلب ساخن قوامه ملعقة صغيرة من زهر الخزام ومثلها من الزيرفون الفرنجي وكذلك من المردكوش وأيضاً من الخبازة البرية لليترماء. يؤخذ فنجان في اليوم.

لتقرح الأمعاء :

يجب الامتناع عن التدخين والقهوة والشاي . والمعالجـة بمستحلب البابونج بارداً وعــل دفعات : ملعقـة صغيرة من الـزهر لفنجـان ماء يتــرك

مغطى بعد النار خمس دقائق .

أو : شرب عصارة من حرشف السطوح أو مستحلب منه : عشر ورقبات الفنجان ماء يؤخذ منه كبل ساعة ملعقة كبيرة . أما العصير فبكميات أقل : ملعقة صفيرة كل ساعتين .

أو : مغلي من حب الكتان : ملعقة كبيرة لـربع ليــتر من الماء يفــلي ثــلاث دقائق ويتــرك مغطى بعــد النار عشــراً . يشرب فنجــان أو اثنــان في اليوم بجرعات متعددة .

ضعف الأمعاء:

يعالج بمستحلب الصعتخر البري الطويل: ملعقة صغيرة لفنجان ماء . يشرب اثنان في اليوم .

أو: قهوة من ثمر البلوط: يقشر ويقطع ويجفف يومين أو أكثر في الشمس ثم يحمص حتى اشقرار لونه فقط فيطحن كالبن ويصنع منه قهوة بنسبة ملعقة صغيرة لقدر فنجان شاي من الماء. يشرب فنجانان في اليوم برشفات متعددة. إنه مقو للامعاء وللأعصاب أيضاً.

لغازات الأمعاء:

وجودها العرضي ناتج عن بعض المأكولات أو المشروبات التي تتخمر ، أو عن البرد . أما وجودها المستمر فيكون في المصرأن الغليظ ، ومن أسبابه الزحار أو ما في الكليتين من رمل أو التهاب ، أو البواسير ، أو هلة في الكبيد ، أو الطفيليات على أنواعها . لمذلك ينبغي مصالجة السبين كيا سنرى في حينه .

لطرد الغازات يشرب مستحلب القصمين : ملعقة صغيرة لفنجان ماء واحد يشوب على دفعتين ، الثانية قبل النوم في المساء . أو : مستحلب اليانسون : ملعقة صغيرة لفنجان ماء يؤخذ وحده في اليوم ولا سيما للمصران الغليظ.

أو : مستحلب من زهـر الخزام : ثـلاث ملاعق صغيـرة لفنجـانـين من الماء يؤخذان في اليوم بدفعات .

أو : مستحلب من حب الكروياء : ملعقة صغيرة لفنجان ماء .
 يشرب في اليوم اثنان ساخنان .

أو ; أكل بصلة متوسطة الحجم على عدة أيام ، أي كل يوم .

أو : يشسرب قدح مساخن غليت فيه قسطعة من جسدر التموت الشامي ، وهو مفيد أيضاً لطود الربح .

أو: يشرب قبل النوم ، مع تغطية المصلة ، ربع ل يـــتر من المــاء غليت فيه ملعقة صغيرة من حب الكمون .

أو : غلي ملعقة صغيرة من زهر المردكوش وورقــه لفنجانـين من الماء يشربان على جرعات .

أو : مستحلب النعنع : ملعقة كبيـرة لفنجان مـاء ، يمكن شــرب ثلاثة في اليوم ولا يجوز في الحميات أو ظروف القيء ,

أو: مستحلب من حبيبات الشمار المسحوقة بنسبة ملعقة صغيرة لفنجان ماء يترك مغطى مدة عشر دقائق . يمكن شرب ثلاثة قناجين . أما للأطفال فأقبل من ربع ملعقة صغيرة من الحب المسحوق لفنجان حليب أو ماء . كما يمكن غلي ورق من الشمار ووضعه ساخياً على البطن لتسكين الألام الناتجة عن غازات الأمعاء وهذا العلاج لطرد الربيع ومساعدة الهضم .

ويقول الطب الشعبي : يـطرد الغازات نعنـع بري ومـاء الزهــر مع

قدر حبة حمص من الكربونات .

لنفخة البطن:

سببها أحياناً تجمع الغازات ، وعلاجها كما يلي :

مستحلب قىوامه ملعقة صغيرة من حب اليانسون ومثلها من حب الشممار وكذلك من القصعين وأيضاً من النعنع لليتر ماء . وهمذا أيضاً لتيمير الدورة الدعوية .

أو: مستحلب ملعقة صغيرة من حب الشمار واليانسون ومعها ورقتا نعنع لفنجان ماء . يشرب ثلاثة في اليوم . وهو أيضاً نافع الاضطرابات الأمعاء وتسهيل الهضم ومقو ومهدىء للأعصاب وطارد للربح لكنه قد يضر بالحامل .

أو : غلي ملعقة صغيرة ، بل أقل ، من المردكوش مدة نصف دقيقة في قدر فنجانين من الماء يشربان في اليوم بجرعات متعددة ولمدة نصف شهر .

المران الغليظ:

عند الشعور بانزعاجه يعالج بمستحلب اليانسون: ملعقة صغيرة لفنجان ماء يشرب وحله . وإذا أصابته نفخة تغل في ليتر ورقات قصعين وآس وعشبة قزاز، ثم يصار للتصفية والتحلية وشرب نصف ليترفى اليوم بجرعات متعددة وساخنة .

وللالتهاب في المصران الغليظ ولنفخة البطن ،

وللزحار ولو مزمناً :

من المظاهر اخراج غازات مع صوت من الفم والاحساس بعد الأكل بنفخة وألم . . هذه الحالة تعالج بستة عشر من أكواز الرسان الحلو الصغيرة غير الناضجة ، تغلل في عشرين كأس ماء إلى أن يبقى نصفه ، فيشرب قدر فنجان قهوة فاتر صباحاً قبل الأكل فقط . ذلك لمدة عشرة أيام .

الطفيليات:

لا حـدٌ للأذى النـاتج عنهـا وعن عدواهـا . ومن هذا الأذى أحيـاناً الضعف الجنسي بل الجنون .

معالجة الأطفال والأولاد :

يعمطى الطفـل في اليوم ثـلاث جزرات غضـة ـ بطريقـة ما ـ ولعـدة أسابيع .

أو : تؤخذ قطعة خبز وتفرك بالشوم جيداً ثم تـطلى ببعض من زيت الزيتون ليأكلها الولد .

أو : يغلى نصف بصلة متوسطة الحجم لمدة ثـلاث دقـائق في ليـتر مـاء . ثم يصفى المـاء ويجقن بــه فـاتــراً . وهــذا قــاتــل أيضـاً للطفيليــات الدقيقة . أو: ينقع بضع من شــرائــع بصـــل غضـة في بعض المـــاء طــول الليل ، وفي الصباح يصفى الماء ويحل بالمسل أوسكر النبــات لكي يشربــه الطفل . ويكررحتى تنظف الأمعاء .

معالجة الكبار:

أكل أوراق من الكراث البري وثلاث منبصيلاته لأنه مطهر للامعاء من المطفيليات ولا سيها الدقيقة . أو أكل أربع أسنان شوم يومياً ولعدة أيام .

أو : غـلي كميـة من قشر الشوم في ليـتر مـاء للحقن الشـرجي عـلى الربق .

أو : لازالة الطفيليات الشعيريـة تغلى قبضـة من حشيشة القـزاز مع نصف ليتر من ماء البحر للحقن على الريق مرة كل يومين .

أو: شىرب مستحلب من لسان الحمل السناني الصغير: ملعقتان صغيرتان من الأوراق المفرومة لفنجان ماء. يعطى فنجان أو أكثر حسب السنر.

أو : لمطرد الطفيليات على أنواعها من الأمعاء قشرب قدحان في اليوم ـ ولمدة يومين ـ من ماء ملء قدح غليت فيه ملعقتان متوسطتان من النعنع مع نصف ملعقة صغيرة من حبة البركة السوداء .

أو : غـلي نصف ملعقة صغيـرة من زهـرة البـابـونـج المجفف بليــتر ماء . يؤخذ فنجان واحد صباحاً على الريق .

أو : عصير الملفوف : للبالغين ست مسلاعق كبيرة تشسرب في اليوم . وللأطفال ثلاث ملاعق كبيرة .

أو: شرب عصير الحامض مع زيت الخروع. مع الأنتباه إلى أن

أو : خمر البصل الـذي يصنع كـها يلي : تفـرم البصلة قطعـاً صغيرة جداً وتنقع في نصف ليــتر من الحل الأحمـر مدة يــومين ثم يصفى ويشــرب منه كل يوم قدح على الريق صباحاً .

أو: ماثة وخمسون غراماً من بزر القرع - اللقطين - المدقوق بنصف ليتر من الماء ، يغلى حتى يبقى ربع ليتر فيؤخذ مساء دون عشاء . وفي الصباح يجب أخد شربة من زيت الخروع أو من ملح أنكليزي . ولا يكن تناول الطعام إلا عندما يبدأ مفعول الشربة . هذا العلاج مزيل للطفيليات البيض .

أو: تغلى قبضة من ورق الجموز البالخ في ليتر ماء . فيشرب على الربق نصف كباية والباقي لحقنة شرجية . هذا مسقط للطفيليات الحمر . ولا يعاد هذا العلاج إلا بعد بضعة أيام .

أو: لقتل الطفيليات بصورة عامة: نقع كمية من الصعتر الطويسل والقصير في زجاجة بيضاء مع كمية من زيت المزيتون ووضع الزجاجة في الشمس مدة أسبوعين ، ثم يصفى الزيت ويحفظ ليمطى منه أربع نقاط على قطعة سكر ثلاث مرات في اليوم ولمدة ستة أسابيم .

ولفتل الدودة الوحيدة (والطفيليات الـدقيقة) : أكـلُ جزرتـين غير مقشورتين صباحاً على الريق ، ومفيد جداً أكل البقلة (الفرفحين) .

فائدة:

من المستحسن بل الواجب أحياناً تطبيق العلاج على أهمل البيت كلهم عندما يكون فيه أحد المصايين بالطفيليات .

للرعشة أو الرعدة:

مستحلب خفيف من الزيزفون الفرنجي والبابونج : ملعقة صغيـرة من كل في ليترماء .

لاسقاط الحرارة:

مستحلب من ورق الكينـا المجفف المقـطع قـطمــاً صغيـرة : نصف قبضـة لليتر مـاه . يؤخذ فنجـانان في اليـوم . أما الـذي يشعر بـانـزعــاج فعليه أن لا يستعمل هذا العلاج .

أو : مستحلب النعنـع : ملعقة متــوسطة لفنجــان ماء . وهـــو أيضــاً غفف للتعب وضمــد الأرق .

أو : قشر من أغصمان الزعرور البري : خمس ملاعق صغيرة من القشر المقبطع تغلي في ليتر ماء . للشرب : فنجانـان أو ثلاثـة في اليوم . لحمام القدمين : يجرى الحمام كل يوم ثلاث مرات بهذا المغلي .

أو : مستحلب (أو مغملي) قبضمة من ورق القصوان (مسوك الحمل) الغض أو نصف قضة من ورقه المجفف لليتر مناء . يشرب في اليوم فنجانان أو ثلاثة . وهو مقوي ومهضم ومدر للبول أيضاً .

ولاسقاط الحرارة شرب فنجان واحد في اليوم من ماء قدره ليتر غليت فيه قبضة من حب البقدونس المكسر .

وللحرارة المستمرة:

نقع قشر الصفصاف المسلوخ عن أغصان عمرها أكثر من أربع منوات مدة خسة عشر يوماً بنسبة خمسين غراماً من القشر المقطع في ليتر من الخل الأحر لتؤخذ منه ملعقة كبيرة قبل كل وجبة من الطعام.. وهذا

العلاج نافع للمعدة ومقوًّ .

لطرد الحمّى:

يغـل أربعون غـراماً من ورق الـزيتـون في ليــتر مـاء . ويشــرب في اليوم أربعة فناجين .

الكريب:

كان الطب الـرسمي يعالجـه مثلًا بـالتراميسـين الــذي يشفي أيضــًا التيفوئيد والتيفوس وذات الرثة والزهري وا لزحــار . يعطي بشكــل حبوب أو زرقات ، وكمياته العالية لا تؤذي الجسم .

والمريض بالكريب تغسل رجلاه بالماء الساخن ويشرب مستحلباً أو مغلياً من الحظمي الوردي أو الخبازة البرية مع حبة أسبرو مثلاً مذابة . ويفيده عصير الحامض . كما يفيده مستحلب خسين ضراماً من زهر الخزام في ليتر ماء يبقى مغطى بعد النار مدة خس دقائق . فيأخبذ أولاً أربعة ناجين يومياً ثم يتنشق ، ثانياً ، بخار مستحلب منه بعد اضافة غرامات خسة من الكولونيا .

أو: مستحلب الصعتر القصير والنزوياع: ملعقة صغيرة من كل لكاسة ماء. يشرب كاستان في اليوم . . مع أكل الفجل أو شرب عصيره مخزوجاً بسكر نبات .

ويفيـــد الكريب أكــل من ورق الشمـار الغض . أو غــلي ملعقـة صغيـرة من حبـه الكسر لفنجـان مـاه مـدة دقيقـة ثم يغــطى عشر دقـاثق فيصفى ويشرب . ويفيد الكريب أيضاً استحلاب خمسة وثلاثين غراماً من ورق الزوياع وزهره في ليتر ماء لا يصفى إلا بعد ثلاث ساعات . يمكن شرب ثلاثة فناجين في البوم أو أربعة . وهمذا نافع جداً للتعب والموهن وحلة الطباع والتشنجات الهضمية والربو والشهاق والنزلات الشعبية والرشع والتخمة .

كها يفيده مستحلب من ورق الصفصاف وزهره بنسبة أربعين غـراماً لليــتر ماء . يشــرب فنجان واحــد . وهو نــافع في معــالجة الكــآبــة والأرق وآلام الأعضاء التناسلية .

الحصبة: (الدشيشة):

للاسراع بظهور طفحها تغمس قطعة قماش في ماء ساحن أضيفت اليه ثلاث ملاعق كبيرة من حب الحردل المسحوق ويلف الجسم بها من خس دقائق إلى عشر . وعندما يبدأ الطفح بالظهور تبدأ الحرارة بالانخفاض .

أو: شرب من مستحلب الصعتر البري القصير: ملعقة صغيرة لفنجان ماء يشرب لهذا الغرض. ولكن للنزلات المعوية والتي تصيب المعدة والسعال الديكي يشرب ثلاثة فناجين.

أو: مستحلب من زهر البنفسج العطر: ملعقة صغيرة لفنجان ماء يترك مغطى بعد النار عدة دقائق ثم تؤخذ منه ملعقة كبيرة للكبار كل ساعة وصغيرة مع الماء للصغار. مع ذلك تجنب البرد.

التيفوئيد :

مستحلب من قشر البـرتقال غـير الملوث . يشرب في اليـوم لـيتر حتى الشفاء . مع تجنب الانفعالات النفسانية والبرد ومع الانتباء للاكل .

الامساك:

هــو تسميم بـطيء للجسم وتعــذيب أو جلد للجمــال ، جــال العيين ، ولون البشرة ، ويروز البثور .

ابتعدي مع الامساك عن الملينات الاصطناعية . فالملينات والعقاقير ليست طريقة علاج إذ عندما ينتهي مفعولها يعود الامساك فيهرع المريض اليها ثانية ظاناً أن ما أتحله غير كافي . فهل يمدي المسكين ما تحدثه من تحرّش في الغشاء المخاطي الذي يبطن الامعاء ويَتَص المواد الغدائية تحرّش في الغشاء المخاطي الذي يبطن الامعاء ويَتَص المواد الغدائية تحوّل ذي شأن فترهت جهاز الهضم بثقلها وتبخراتها ؟ هذا عدا ما يصيب الامعاء الغليظة حيث بقت الملينات بتماس مع جدارها مسببة الألتهاب ثم انتفاخ البطن والمغصى . عما يؤثر كذلك عمل الجهاز العصبي الذي يثيره ما جرى من تسمم . . . وتبدأ سرعة الغضب والكوابيس الراغبة في النوم التي يغنن بتأويلها المفسرون غير مدركين ما التسمم المداخلي وأضطراب وظيفة الكبد الماصة للسموم . . . كها تبدأ مشاكل من أبسطها البواسير والحموشة والبثور في الوجه . . .

لمالجة الامساك يجب معرفة سببه. قد يكون السبب زحاراً مزمناً وكسلاً في الكبد ؟ والتلكؤ عن ترحيض الامعاء أو غير ذلك . ولا ضير من الحقن الشرجية في المعالجة ومن مراقبة المضم مع تنظيم المعاما . فلا بأس أن تعودي كجداتك في عهد الغابات البدائية جاعلة من نفسك آكلة فاكهة وأعشاب لأنها تساعد على التبرز نظراً لغناها بالسليلوز .

لكن ابتعدي عن اللحم والبيض والشوكولا والقهوة والنساي . واليك بالرياضة والسير في الهواء الطلق والاستحمام بالماء البارد . وهنالك شرب الماء على الريق وملعقة من دبس الخرنوب قبل النوم مثلاً وملعقة من زيت الزيتون أو زيت الخروع صباحاً قبل الاكل . وأغلي

نخالة الحبوب ولا سيا القمح وأشربي منها لعدة أيام . ولا تنسي اللبن ولا الخوخ المجفف على الشمس أو النار والتين المجفف . واشربي من السوائل وابتعدي عن المربيات والمخللات . وينصح بحمامين كل يوم لليدين والقلمين في ماء قدره ليتران غليت فيه قبضة من ورق الأرضي شوكي ومثلها من ورق الهندباء البرية وكذلك من ورق الملفوف وأيضاً من زهر الخبازة البرية ونصف قبضة من زهر البابونج مع بصلة كبيرة مبشورة وقبضة صعر بري قصير وقبضة بنفسج .

أو: مستحلب نصف ملعقة صغيسرة من البسانسسون ومشله من القصمين وكمذلك من البابونج وأيفساً من الحبق ثم من رعي الحمام لكاسة ماء. يشوب يومياً كاستان.

أو : مستحلب قوامه ملعقة صغيرة من زهـ الخبازة البـرية واثنتان صغيرتان من زهـ اكليل الجبـل وأربع مـلاعق صغيرة من ورق الهنـدبـاء البرية في ليترماء . يشرب فنجانان في اليوم .

أو : الحقّن الشرجي بمستحلب من زهر البابونج : ملعقة كبيرة في ليتر ماء يترك مفطى بعد النار إلى أن تصبح درجة الحرارة المثوية ٣٧ .

أو : ملعقة كبيرة من ورق البنفسج العطر تغلى بقـدر فنجـان من الماء يشرب قبل النوم .

أو: ثلاث ملاعق كبيرة من النخالة تؤكل مباشرة بطريقة ما . . . أو أكل كعك مصنوع من دبس الخرنوب المعجون مع النخالة عوضاً عن الطحن .

أو: شرب من عصير العشبة المسماة حشيشة الزجناج (القزاذ) أو
 من مستحلبها: قبضة من العشبة المقطعة لنصف ليـتر من المـاء يشربها
 خلال النهار يجرعات متعددة.

 أو: ابتلاع مقدار ملعقة صغيرة من حب الكتان غير المسحوق مع بعض الماء صباحاً ومساء.

أو : انسربي مستحلباً من ورق الحبق : ملعقة متـوســطة لفنجــان ماء .

أو : مستحلب الشمار أو مغلية ورقاً وحبوباً : ملعقة صغيــرة لفنجان ماء .

أو : مستحلب ورق الزهر من الـورد : ملعقتان صغيـرتان لفنجـان ماء .

أو : مستحلب ملعقة صغيرة من الـزوبـاع ورقــاً وزهــراً لمـاء قــدره فنجان .

أو: مستحلب قــوامه ملعقـة صغيرة من الخبــازة البريـة ومثلهـا من ورق زهــرة الــورد ونصف ملعقـة صغيـرة من النعنــم وكــلـلـك من اكليــل الجبل لفنجانين من الماء .

والطب الشعبي يعالج الامساك أيضاً بكوب مـاء فاتـر وملعقتين من السكر وملعقة كـريونـات صغيرة : تخلط المـواد وتشرب ، كـوباً في المسـاء وآخر في الصباح .

أو: بوضع زيت في نربيش الحقنة ثم نصف لينتر من الحقنة من الماء الطبيعي ويحقن المصاب .

أو : يحقن بمغلي الخبازة البرية أو مغلي عشبة الزجاج (القزاز) .

أو : تغلى قبضة من الخبازة البريـة في ليتر مـاء مدة عشر دقــائق بعد فورانه ثم يجلى بدبس خرنوب ويشرب كوب في الصباح على الريق .

لتليين البطن:

لتليين البطن: شرب العصير من حشيشة الزجاج (القنزاز) أو المستحلب: قبضة لليتر ماء يشرب نصفه في اليوم بجرعات متعددة .

ويقول العرب بأن الفجل إذا كان أكمل بعد المطعام يلين البطن . وكمذلك قصب السكر ، فهو ملين وممدر للبول . كما يلين البطن أكمل الاكارع أو البصل نيئاً ومطبوخاً أو التين المجفف أو الثوم .

ويصدد التين المجفف : ينقـع مـدة اثنتي عشـرة سـاعة ثم يؤكــل ويشرب ماؤه الذي نقع فيه . . وهذا مزيل للامساك أيضاً .

ممالجة الاسهال بالأعشاب الطبيعية

عند الصغار:

على الأم أن تعنى بصحة طفلها ونظافته خصوصاً عندما يدب إذ قد يبتلع ما يؤذيه أو يدخل الجراثيم الى جسمه . هذا عدا ما يدخل منها مع أصبعه عند ظهور أسنانه وحكه لتته . وعليها أيضاً أن تمسد للته بشيء من العسل مرتبن في اليوم أو ثـلاثاً أو أن تجعله يعض جـلوراً من الخطمي الوردي النافعة له والمسهلة لبروز الأسنان . وأذا تأخر هـذا البروز قد يكون المعنى أن صحتم ضعيفة . فيصار الى استعمال الكالسيوم والمناسب من الفيتامينات بقصد تقويته ووقاية قـدميه من تقوس أو كساح .

أما الاسهال فمتسبب عن التغذية السيئة لا عن ظهور الأسنان كها يعتقد البعض . فتأخذ صحة الطفل بالانحطاط والجراثيم بالانقضاض . تلك الجراثيم التي دخلت فمه فجسمه مع أصبعه ومع الأشهاء التي يقتنصها عن الأرض . فتعمل صل تخمير طمامه وإلهاب أمطه وكسوف عينيه وإتساخ لسانه وكثرة بكائه . فتجضعه الأم ليسكت فيفرغ ما في جوفه من أعل ومن أسفل .

وعندما تصل الحالة الى هذا الحمد يجب أن تمتنع الأم عن ارضاعه

مدة ثماني وأربعين ساعة وأن تعوض عن الحليب بمغلي من الأرز: ملعقة كبيرة لفنجان ماء . وحين يصبح الأرز رخواً يعصر بقطعة قماش نظيفة ويضاف قليل من سكر أو ملح فهو مضد وغفف لوطاة الاسهال . وينبغي التعويض عما فقده الطفسل في الاسهال ببعض الماء من وقت لآخر .

وإذا كانت الحالة أشد يفضل اللجوء للمصل أو حبوب من حامض اللبن أو السولفوكوانيدين أو غير ذلك .

أما الطب الطبيعي فيعالج كيا يلي:

الاستعاضة لمدة من الزمن عن زجاجة الحليب في حالة الاسهال بحساء الجزر . ولا يعاد إلى الحليب إلا تدريجياً .

أو: إذا كنان الطفل إبيراً يعطى يومياً كمية من الجنرر المبشور . وإذا كنان رضياً يغلى في الماء نصف كيلو مقبطع من الجزر مدة مناحة أو أكثر ثم يهرس وينخل ، فيضاف الماء المغلي إلى منا تحت المنخل حتى يصبحا معاً حوالي ليتر . فيملح بشلائة ضرامات من ملح النطعام الناعم ويخفف ليصبح سائماً في الأكل .

أو : مستحلب من بـذور القراص : ملعقة صغيـرة من البـذور ، بقشورها ، لفنجان ماء .

أو : أكل التفاح خصوصاً للأطفال ضحايا الأسهال الصيغي اللين يجب أن يمنع عنهم أي غذاء وأي ماء : تقشر عدة تفاحات ويؤخذ اللب فقط ليغذي الطفل منه ثلاث مرات في اليوم . ويعد يومين ، عند ظهور التحسن ، يضاف للتفاح مغلي الشوفان المشتري من المحال التجارية وحسب التعليمات . ومع اطراد التحسن يشارج المعفل الى الغذاء الطبعي . أو : يصنع للأطفال: المصابين تبدرن الغدد الدساوية ، في البطن أو بداء الحتسازير ، بمغملي من قشر البلوط المسلوخ عن أغصان عمرها بين ثلاث سنوات وعشر : ملعقة صغيرة من القشر المدقوق لفنجان ماء يتمرك مفطى بعمد النار عشر دقائق ثم يصفى ويشرب ساخناً.

ويعـالج اسهـال الصغـار أيضـاً بغـلي الشـاي مـع قشر من أغصـان السنديان (غير البلوط) وهي وصفة شعبية .

أسهال الكيار:

أصيب الإله ساكا الخطيب الحسود بإسهـال حاد . فأخذ الى الألهـة هلياس . وما أن وصل حتى اندفع يشرح . . . فقـاطعته سـائلة إياه : من أيـة جهة يمكن أن أبـدأ بالعـلاج ؟ فخجـل ســاكـا . ولأول مـرة شــوهــد صامتاً .

عالجته الألهة بمغلي العليق المعروف: قدر ملعقة كبيرة من المحروق لفنجان من الماء . يشرب في اليوم أربعة . كما صالجته بمغلي من ورق الأس : قبضتان في قدر ليـتر من المـاء . فلم يشـرب إلا ربـع ليـتر صـلى دفعتين حتى شفي .

ويعالج الإسهال اليوم على النحو التالي :

خمس ملاعق صغيرة من ثمر الزعـرور البري المجـفف تغـلى في ليتر ماء . ثم تشرب كمية الماء خلال يومين بكأس صغيرة .

أو : بمستحلب الورق والأماليد والنزهر أو الجذور من العليق : قبضة صغيرة للبترماء . يشرب في اليوم ثلاثة فناجين ، وإذا لم تتوفر هذه العناصر كلها فقبضة صغيرة من الورق مثلاً لليترماء . ومن وقت لآخر حمامات لليدين والقدمين بمغلي من ورق العليق وزهره: لليتر ماء قبضة. والعلاج بالعليق يفيد أيضاً أنواع النزف والكريب والأنجين ويحة الصوت وآلام الحنجرة.

أو : فنجان شاي يضاف اليه ملعقتان كبيرتان من ألخل ويشرب .

أو : فنجان قهوة دون سكر يعصر فيه بعض ليمونة حامضة .

أو : مهما تكن أسباب الإسهال المنتن فعلاجـه أكل أربـع من أسنان الثوم في اليوم الى أن يعود البراز الحالته الطبيعية .

أو : مستحلب المردكوش ـ أو غليه نصف دقيقة ـ بنسبة ملعقة صغيرة أو أقل لفنجانين من الماء يؤخذان بجرعات صغيرة .

أو : قهوة من ثمر البلوط المقسور والمجفف بالشمس والمحمص إلى أن يشقر فقط والمطحون : ملعقة ضغيرة لفنجان ماء . يؤخم قدر فنجان قهوة قبل الظهر والثاني بعده .

أو : منقوع القنطريـون الصغير لمعالجة الإسهـال الصيفي : ملعقة صغيرة لفنجان ماء . النقع ثماني ساعـات . يشرب ملعقـة كبيرة قبـل كل من وجبات الطعام الثلاث . وهو لغير الحامل والحائض .

أو : مغلي الحبازة البرية : ملعقة كبيرة من العشبة المزهرة لفنجان ماء . يشرب ثلاثة في اليوم صاحنة .

أو : إذا كمان الاسهال مديماً يضلي خمسة غرامات من جملور عصا الراعي المفرومة لفنجان ماء . يشرب في اليوم اثنان .

واليك بعضاً من طرق الشعب في المعالجة :

ملعقة كربونات صغيرة مع مائة غرام من اللبنة الطازجة غير

المصنوعة من حليب مجفف وتبلع الكمية بلعاً شيئاً بعد شيء .

أو: شاي مع بعض السماق.

أو: للاسهال المتسخ القوي غــلي ملعقة كبيــرة من السـرّيس (البطيمة . . هكـذا تسمى شعبياً) في كـوب ماء غلباً شديـداً . يشرب نصف الكوب ، وبعد اثنتي عشرة ساعـة يشرب النصف الآخر إذا احتيج اليه .

الزحير (التعنة) :

يفيدها قبلي بعض أسنان الشوم ثم اضافة بيضة ثم رش مسحوق من السماق ثم أكلها .

وتعالج العرب الزحير كها يلي : يدق الملح ويبوضع في خرقة تحت الحزقة ما يحميها من الاحتراق وتسخن جيداً قملر الإحتمال. وتكمد بها حلقة الدبر ويجلس عليها حتى لم يبق من حرارتها شيء . وإذا احتيج للاعادة أعيد .

سقوط الشرج:

تفيده حمامات مقعدية في ماء غلي فيه ورق القصعين : مدة الغليّ دقيقة واحدة . الحرارة عند القعود في الماء ٣٧٠ .

أو حمامات من قشر البلوط المسلوخ عن أغصان عمرها بين ثملاث سنوات وعشر : قبضة من القشر المدقوق تغلى في ليتر ماء . الحرارة المثوية عند القعود ٣٧ . أو : يغلى قشر البلوط المذكور في الحل . الحرارة عند القعود . ؟ .

أو: تعمل من هذا الحل الذي غليت فيه قبضة من قشر البلوط
 حقن شرجية .

أو: تقص ورقة مقواة ـ كرتونة ـ بشكل مستدير مساحتها كفوهة كأس ثم تكور من الداخل حتى يبقى من عميط الكرتونة قرابة أسنتيمتر . فيملأ هذا العرض المتبقي بالشبة البيضاء الناعمة ليرفع به الشرج ويثبت إلى أن يستقر . ويمكن التكرار عند الحاجة .

معالجة البواسير بالأعشاب الطبيعية

علة في الكبد مثلاً قد تعرقل الدورة الدموية ويكون من النتائج البواسير. وقيد تنتهب إذا دخلت البها البواسير. وقيد تنتهب إذا دخلت البها جرائيم. وتسبب للمريض ألماً. والترحض يزيد ألمه ، فلا يفعل . فيقع في الامساك وفي آلام اشد خصوصاً عندما يكون من عبي الأبهرة والفلافل والمآكل المقبضة ومحن فم يتعودوا مشلاً شرب الماء صباحاً على الربق . . فهذه المآكل تخرش المعدة .

وتعالج هذه البواسير عادة بـالستربتـوميسين وبـالبنيسيلين والمغاطس المقعدية الحارة .

أما المعالجة بالأعشاب فكما يسلى : حقن شرجية بماء قىدره ليتر غملي فيه نصف بصلة متوسطة الحجم لمملة ثملاث دقمائق . يحقن بهسلما المماء فاتراً . وهذا العلاج مفيد أيضاً في طرد الطفيليات الشعيرية .

أو : ماء قدره ليتر غليت فيه قبضة من قشر البلوط المسلوخ عن اغصان عمرها بين ثلاث سنوات وعشر . يغسل باب البدن جذا ساخناً مرتين في اليوم .

أو: حمام مقمدي بحليب غيلي فيه بقندونس افرنجي: قبضة لليتر

حليب .

أو: وضع على البواسير شرائح بصل ساخنة .

أو : التلبيخ بـل الحمــام المقعـدي بمــاء غـلي فيــه ثمـر المشمش المفـروم : ماثنا غرام في ليترين من الماء .

أو : حمام مقعدي بمـاء غلي فيـه ورق من شوك الجمــل بنسبة قبضــة لليترماء . ويجري الحمام مرتين يومياً .

أو: الشرب من مستحلب السرو: غصن صغير أخضر لليتر ماء. يشرب فنجانان في اليوم. هذا مع حمام مقعدي بمخلي السرو: غصنان صغيران لليتر ماء. يجري الحمام مرتين يومياً في الصباح والمساء.

أو : يدق ورق النعنع وتضمد البواسير به .

أو : تحميص أعنىاق باذنجهان ثم دقها ومزجها بـالزيت ، والـدهن بها مرتين صباحاً ومساء ، بعد الغسل بالماء الساخن والت نشيف .

أو : حرق فلينة الى أن تصبح رماداً . فيخلط المرماد على النار يهزيت الزيتون ويدهن بهذا المرهم مرتين يومياً بعد الغسل ب الماء الساخر. والتنشيف .

أو: الدهن بعصير من حشيشة القزاز. أو تغلى قبضة منها بنصف ليتر من ماء البحر فيحقن المريض صباحاً قبل الأكل مرة وا حدة كل يومين. أو أكل من حشيشة القزاز مع السلطة أو شرب مستحلها: قبضة لليتر ماء يشوب على دفعات يومياً.

أو : كلما ذهب المريض الى المرحاض يمسح الشرج بخرقة مبللة بكاز غير مشوب ، ثم يدخل خرقة ثانية مبللة بالكاز أيضاً في الشرج حيث البواسير ويتىركها لحفلة ثم يخرجها . وقد يشقى بسرعة إذا كانت الهواسير غير مزمنة ـ هذا مع الامتناع عن أكـل النواشف والفليفلة الحبادة والمتين الذي لم ينضج والجلوس على صخر وتجنب الأمساك .

أو : إذا كنت قـاسية تــدلك بـزيتـالخروع مـرتين يــومياً ومــدى عدة أميام .

أو : يجمع بعض من ورق القصعين والأس وحشيشة القزاز وتغلى تم تصفى وتحلى ويشرب نصف ليـتر ساخن في اليـوم عـلى دفعـات . أمـا هذا المغلى فيصنم كها يل : قبضة لليتر ماء . ذلك مع الدهن بعصيره .

أو: أكل ست حبات من بزر البلان كل يوم .

أو : يدهن بزيت البابونج : كمية من العشبة والزهر يغمرها زيت الزيتون وتغل حتى أسوداد البابونج ثم تصفى ويدهن باب البدن وداخله مرتين يومياً بعد الغسل بالماء الساخن والتنشيف . ويؤخذ مرتين أيضاً من مسحوق حبة البركة المعزوج بالسكر : نصف ملعقة صغيرة من هذا المزيج الناشف وبعده بعض الماء .

أو : عصير من جـذور الهنـدبـاء البـريـة الغفـبـة والمستـأصلة قبـل ازهرار النبتة : ثلاث ملاعق صغيرة يومياً مع الحليب .

أو : يغلى خمسة وعشرون غراماً من جداور الهندباء هذه لفتجانين من الماء حتى يبقى فنجان واحد يشرب عمل دفعات وكمل مرة ملعقة صغيرة . ذلك في الحالات الشديلة .

 أو : مستحلب الهندباء البرية : عشــرون غرامــاً من العشبة المــزهرة لفنجانين من الماء يشـربان على دفعات .

أو: يىرش عليها إذا كانت ظاهرة مسحوق من بـزر الكـرويـاء

المحمص .

أو : التلبيخ بكنبات الحقول بعد دق العشبة الغضة . أو التكميد بماء قدره ثلاثة ليسرات غليت فيه مدة عشرين دقيقة قبضة من العشبة . أو اجراء حمامات مقعدية جذا الماء .

ويعالجها الشعب بـإحراق نهـل من حذاء قـديم ومزج رمـاده بزيت الزيتون لكي تدهن بهذا المزيج .

الزحار (الديزنطاريا) :

عن مرة لرب الأرباب هامو أن يتسل . فضرع يبراً من ألماء وترابه وبرودته ودفته خلوقاته ، أرادها أن تشبه ، من غير الألحة ، وبلل كل عناية لحملا ألهدف . وعندما نظر ذات يوم الى خلوقاته وأشكالها وسمع مناقشاتها أصيب بزحارف عنيف خصوصاً حين أنتبه انه نبي عنصر النبو . وقولت عشياته وأسحاره إلى آلام وقرف . وسرعان ما عرفت هلياس بما أصابه . فخفت اليه ومعها ورق من شجرة كان واهو إلمه المناطق الحارة والمجاهل المجيبة قد أهداها إليها . وسقت هامو من ماء غلي فيه بعض الورق من تلك الشجرة . فهدا منا به وعادت البهجة في لانس بلونيان اسمحاره ولياليه . وظللنا نبحث عن الشجرة السحرية تلك حتى أهدينا . إنها شجرة الجوافا : تغل قيضة من ورقها في ليتر ماء حتى يبقى نصفه . فيصغى ويحق ثم يشرب على دفعات .

ومِن أعراض الزحار ضمف القابلية للأكل وشدة العطش وبعض لوتفاع درجة الخوارة وكثرة التردد الى المرحاض . وعند تأزّم الحالة قمد تظهر مادة غاطية مائلة للاحموار . فالمعالجة تكون مشلاً بغلي ثماني ورقات من غصن البلوط لكل فنجان ماء مدة خمس دقائق ثم يضاف ماء الأوز المغلي ويشرب خمسة فناجين في اليوم لمدة شهر مع أخذ ملعقة من زيت

الزيتون يومياً صباحاً على الريق .

أو : يسلق كيلو من الليمون الحامض الناضج ثم يترك ليبرد . تؤكل واحدة قبل كل من وجبات الطعام الشلاث . يمكن تحليتها أو عليحها .

أو: شي أربعة من رؤوس الشوم ومثلها من البطاطا وأكل هـ الده الكمية يومياً. إذا داوم المريض على ذلك يشفى حتى ولوكان زحاره مزمناً.

أو : المداومة على شرب ساء غلي فيه حب السماق : قبضة في ليتر ماء ، يغلي إلى أن يبقى ربعه فيشرب بجرعات صغيرة .

أو : غلي ماء البحر واجراء حقنة شرجية كل يـوم وهي باردة ولمـدة عشرة أيام . ثم يستراح عشرة أيـام ، بعدهـا يعاود . هكـذا دواليك حتى الشفاء .

أو : إذا كان مع الـزحار إمساك يمزج بياض بيضة بعصـير ليمونـة حامضة . ويؤخـد مرة واحـدة في اليوم حتى ثــلاثة أيـام . فإن تـظهر مــادة - لزجة في البراز يكن الدليل حسناً .

ويعالج الطب الرسمي الزحار بالأوريوميسين مثلًا .

معالجة الجهاز البولي والدموي بالأعشاب الطبية

الرمل وترسباته :

فكرة عامة عن الرمل وترسباته:

يسبق المعالجة فحص للبول يرينا نوع الرمل. والرمل اذا أهمل تماسك وشكل حصاة تفتك بالكليتين خصوصا في ظروف برد أو إنتان. وهذا الرمل على أربعة أنواع:

 ١ - أسيد أوريك: يكثر عند المفرطين بأكل اللحم. وهـذا الحمض ينحل في البول، وقد يترك رواسب ترابية في الكليتين أو في المثانة. وتراكمه يشكل الحصاة البولية.

 لا - أورات العسود: بظهر هذا النوع عند المفرطين بشرب الكحول وأكل اللحم مع قلة حركة، فيترسب على غضاريف المفاصل خصوصا إبهام القدم فيحدث النقرس وآلامه.

وعلى أصحاب النوعين السالفين بالمآكل النباتية مع الاقصار عن اللحم والكحول. كما عليهم التداوي بما يحل حامضهم كأملاح الليتين والأورودونال والأوروكسال. كما على قليلي الحركة بينهم أن يمارسوا الرياضة المناسبة ليحرقوا فضلات أغليتهم، اذ من أسباب الرمل عدم احتراق الأغلية احتراقا كاملا. كما ينصح للمصابين بأي من أنواع الرمل أن يغسلوا كلاهم صباحا على الريق بشرب الماء.

٣ حاضات الكلس: تحصل هذه الرمال البولية لاكلة النبات ولا سيا الذين تزداد الحموضة في معدهم، وهم من ذوي المزاج العصبي والقصور في الكبد والتخمرات. انها رواسب انتانية. فعليهم الامتناع عن الأغذية النباتية الصرف مع الاقلال جدا من البيض لأن ما فيه من كلس يساعد على تكوين الحماضات الكلسية. وعلاج هؤلاء بالمانييز لتعديل حامضية المعدة ومنع هذه الرمال من الترسب وحل ما ترسب منها، وكذلك بمركبات الفوسفور.

 ٤ ـ فوسفات الأمونياك والمانيز: يتكون من أنواع الرمال السابقة وهو منتن. وأصحابه ذوو التهابات أو تخمر.

فاللدة:

على كثيري الحركة اللين رملهم من الأوكسالات أن يمتنعوا عن السبانخ والحيار والبندورة والفلفل والشاي والشوكولا

والآن لننتقل الى المعالجة بواسطة الأعشاب أو الى التداوي العليمي:

للمغص الكلوي:

مستحلب ملعقة صغيرة من قشر الزيزفون الفرنجي ومثلها من ورق الغرسة المسماة رعى الحمام لكاسة ماء. يشرب حتى ثلاثة فناجين في اليوم.

أو: مغلي جذور القراص قبل أزهـرار العشبة: ملعقـة كبيرة لفنجانين من الماء المغلي عشر دقائق.

أو: حمامات للبدين والقدمين: قبضة من زهر الحبازة البرية وورقها أو من الورق والجدور أو ـ وهو الأفضل ـ قبضة من العشبة بكاملها تعلى في ليتر ماء. والجدور تستأصل من عشبة الحبازة التي لم تزهر بعد. هذا العلاج مفيد أيضا للدوار والتهاب الأمعاء.

التهاب الكليتين:

عندما أصيت نونوس، احدى عذارى الغاب ذات يوم، بالتهاب في احدى كليتيها حزناً على غياب حبيبها نيراد الذي لا تقوى على البعد عثه لحظة واحدة تداركتها هلياس معالجة إياها بكمادات ساخنة من مغلي عشبة نسميها كنباث الحقول. وضعت الألهة المكمدات على الكلية المصابة: قدر خسين غراما من العشبة المجموعة في الصيف لماء يغمر الكمية ويغلي نصف ساعة للتكميد والشرب معا. الشرب على جرعات.

ويعالج التهاب الكليتين بالشمار: غلي ملعقة صغيرة من ورق العشبة ويذورها وجذورها في ليتر ماء. يمكن شرب فنجانين في اليوم أو ثلاثة. وهذا العلاج مدر للبول ومساعد على الهضم.

أو: حب الكتان: ملعقة كبيرة في ربع ليتر: من الماء. الغلي ثلاث دقائق يرفع بعدها عن النار ويبقى عشر دقائق مغطى. يمكن شرب فنجانين في اليوم بجرعات صغيرة.

أو: يؤخذ فنجانان في اليوم من مستحلب لوريقات الزهر الناصعة البياض ـ زهر الاجّاص البري الشّائك ـ بنسبة نصف ملعقة كبيرة لفنجان ماء.

أو: مغلي الزّبوغا الأفريقية (أفوكا): قبضة لنصف ليتر ماء يشرب خلاك النهار باردا وعلى دفعتين.

أو: غلي خمس ملاعق كبيرة من حافظات اللوبياء (الفاصوليا) في ليتر ماء حتى يبقى نصفه.. وذلك بعد نقع الحافظات اثنتي عشرة ساعة. أي تنقع ثم تغلى. يمكن شرب فنجانين في اليوم بدفعات ثلاث.

ولأمراض الكليتين بصورة عامة: يغلى ستون غراما - الى مائة -من كنباث الحقول في ليتر ماء. يشرب نصف ليتر مقسمًا على دفعات ثلاث وفي مدى أربع وعشرين ساعة.

للكليتين المسدودتين:

غلي قبضة كبيرة من أعناق الكرز في ليتر ماء ولمدة عشر دقائق وشربه خلال اليوم.

لرمل الكليتين:

أكل أماليد من عشبة القراص الغضة مع السلطة مثلا.

أو: شرب فنجانين في اليوم غليت في ماثهما ملعقة كبيرة من جذور القراص المستأصلة قبل أوان زهره. مدة الغلي عشر دقائق.

أو: جذور العليق المقطعة: ملعقة صغيرة تغلى في مـاء قدره فنجان. يشرب في اليوم ثلاثة فناجين أو أربعة.

أو: قبضة شوفأن يابس ـ التبن ـ تغلى في محلول العسل أو السكر الى أن يصبح لزجا كالشراب ثم يصفى ويؤخذ منه أربع ملاعق كبيرة في اليوم. وهذا مفيد أيضا للسعال.

أو: تغمر كمية من ثمر الفريز ـ تؤت الأرض ـ بخل نقي وتبقى منقوعة فيه أربعاً وعشرين ساعة ثم يصفى الحل ويشرب منه ثلاث ملاعق كبيرة في اليوم.

للرمل والحصاة في الكليتين:

عشبة الجرح ما الحشيشة الذهبية من عليا: قبضة من الورق مع الجلدور لليتر ماء. مدة الغلي دقيقة. يشرب أربعة فناجين باردة في اليوم. الأول صباحا والثاني عند الظهر والثالث في المفيب والرابع قبل النرم (ويجب معها لهذه المغاية قليل جدا من الكربونات).

أو: يؤخذ يوميا على الريق ولمدة أسبوع قدر فنجان قهوة من عصير اللوبياء الخضراء. أو: يغلى ثلاثون غراما من لحية الذرة في ليتر ماء ولا يشوب منه الا بعد غليه بساعتين. يمكن أخذ أربعة فناجين يوميا.

لحصاة الكليتين:

جذور العلميق: ملعقة صغيرة تغلى في قدر فنجان من الماء. يمكن شرب أربعة فناجين في اليوم.

أو: شرب أربع ملاعق كبيرة يوميا من زيت الكتان بجرعات صغيرة. وهذا الزيت يشرى من الصيدلية. أو يصنع كيا يلي: تغمر كمية من حب الكتان بكمية من زيت الزيتون داخل زجاجة عكمة السد تعرض للشمس مدة شهر وتخض كل يوم عدة مرات ثم يصفى الزيت ويحفظ لسنة واحدة.

أو: الاستحمام ثلاث مرات في اليوم كل مرة ربع ساعة بماء غليت فيه حفنة من كتباث الحقول كاف للحمام الجزئي أو الكامل. مدة الغيل عشرون دقيقة. ودرجة الحرارة المائوية أمل الماء ثلاثمون. وبعد الحمام يشرب من ماء غليت فيه عشبة الكنباث بنسبة خمسين غراما منها لربع ليتر من الماء.

لانزال الحصاة مها يكن نوعها:

تغلى قبضة من عشبة قطع وصل ــ المدّادة ــ في ربع ليتر من الماء مدة ساعة. ويشرب في اليوم نصف ليتر ساخنا.

أو: يشرب مدة نصف شهر من ماء غليت فيه حبات من نوى البلح: تدق عشر حبات وتغلى في نصف ليتر من الماء السي أن يصبح ربم ليتر، فيشرب ساخنا ومقسوما الى دفعتين في اليوم.

وهنالك العشبة الممتدة على ألشاطىء اللبناني بعد خلدة جنوبي بيروت وقد سميتها وابنة الرمال» تغل قبضة منها في ليتر ماء يشرب على دفعات في اليوم.

وتقول العرب ناصحة للمصابين أن يعتدلوا في الأكل وأن يأكلوا الخبز غير الأبيض.. وكذلك لحم المعز الفتية والجدي والفراريج والحجل والزبيب مع طرح بذوره واللوز غير المالح وقصب السكو والبطيخ الاخضر مع سكر النبات وشرب الماء الساخن على الريق.. وتحذر من أكل الزبد والهريس والجبن والسمك واللبن والماء البارد ومن الاكثار من اللحم ومن الأرز خصوصا مع اللبن ومن لحم البقر والأرنب ومن أو الشرب من القرقة الخشابية أو من الينسون أو أكل لحم السماني أو الشرب من عصير الفجل دون ورقه على الريق عدة أيام لتفتيت الحصى الكبار والصغار في المثانة. والشرب من ماء البطيخ الأخضر مع المحرر النبات. وهنالك المحلب الذي ينفع من الحصى في الكليتين أو سكر النبات. وهنالك المحلب الذي ينفع من الحصى في الكليتين أو المثانة. وكذلك البندق النباء.

والخبرة الشعبية تصف للحصنى عشبة تسمى عندنا سن العجوز: يقطع القسم الذي فوق الارض عندما تظهر ثماره ويغلى بنسبة قبضة لليتر ماه ويشرب المصاب ثلاثة فناجين في اليوم أو أكثر.

المثانة

آلامها:

تعالج بتلبيخ أو تكميد على على الألم بماء غليت فيه لحية الذرة: قبضة لليتر من الماء. ويستحسن اجراء حمامات لليدين والقدمين بماء قدره ليتران غليت فيه ثلاث قبضات من لحية الذرة. وهذا العلاج مفيد أيضاً للمغص الكلوي وللروماتيزم وداء المفاصل.

التهابها:

يعالج مثلاً بلحاء الصفصاف المسلوخ عن اغصان عمرها أربع سنوات فيا فوق: تنقع عشر غرامات من قشر الصفصاف عدة ساعات في ماء قدره فنجان ثم يغلى ويصفى. ويمكن شرب فنجانين في اليوم لكن بجرعات صغيرة. وهذا مفيد أيضاً للروماتيزم والنقرس ونزيف المعدة والامعاء.

أو: حبد الشمار: ملعقة صغيرة لفنجان ماء استحلاباً بعد دق هذا الحب، يترك المستحلب مغطى بعد رفعه عن النار مدة عشر دقائق. ويمكن شرب فنجانين يومياً لغير الحائض والحامل.

أو: حب الكتان المدقوق: ملعقة كبيرة لربع ليتر من الماء تغلى فيه مدة ثلاث دقائق ثم يرفع الوعاء عن النار ويبقى مغطى مدة دقائق عشر.. أو: قشو اللوبياء (الفاصوليا) أي حافظات الحب: أربع ملاعق من هذا القشر تنقع مثلاً من الصباح الى المساء في ليتر ونصف الليتر من الماء ثم تغلى حتى يبقى نصف الماء. يمكن شرب فنجانين في اليوم مقسومين إلى ثلاث دفعات.

أو: مستحلب من زهر البابونج محلّ: ملعقة صغيرة لفنجان ماء يبقى بعد النار مغطى مدة خس دقائق. يشرب في السوم فنجانان ساخنان.

أو: مستحلب الوريقات من زهر الاجاص البري الشائك: نصف ملعقة كبيرة لفنجان ماء. يشرب اثنان في اليوم.

أو: شرب فنجانين يومياً محليين بالعسل أو سكس النبات من مستحلب لسان الحمل السناني (الصغير): ملعقتان صغيرتان من الورق المفروم لفنجان ماء. (يستعمل الورق وحده قبل أن تزهر العشبة ولكن بعد ازهرارها تستعمل كلها أي ورقاً وزهراً وجذوراً.

أو: التكميد بمدقوق ساخن من كنباث الحقول فوق العانة، وكذلك استعمال الحمام الكلي أو الجزئي. ويعمل المغلي للتكميد وللحمام بنسبة حفنة من العشبة تغلى عشرين دقيقة في كمية من الماء كافية للحمام ويدرجة ماثوية من الحرارة ٣٠٠ ثم بعد الحمام أو أثناء التكميد يفضل شرب مغلي من الكنباث: يغلي خسون غراماً من العشبة المجموعة صيفاً في ربع ليتر من الماء لمدة نصف ساعة.

قروح المثانة:

يفيد قروحها واوجاعها شرب الصعتر.

حرقة المثانة:

يفيدها قصب السكر. وهو مفيد أيضاً لحرقة البول. وتقول العرب

بأن المفيد لحرقة المثانة قصب السكر كها تقدم أو دهن الورد عندما يدهن به من خارج العورة. وهو مفيد لحرقة البول كذلك.

حصاة المثانة:

تعالج هي أيضاً بكنباث الحقول حماماً وشرباً كها ذكرنا أعـلاه وبالشروط نفسها.

أو: بكميتين متساويتين من السكر وحب الكتـان المسحـوق تمزجان، وكل يوم تؤخذ برشامتان.

أو: برشامتان في اليوم من حبة البركة السوداء المسحوقة والممزوجة بقليل من السكر. وهذا مفيد أيضاً في تذويب البواسير وطرد الغازات.

أو: بشرب عصير من اضلاع الفجل دون الورق: ثلاثة فناجين قهوة من العصير، واحد في الصباح وآخر ظهراً وثالث في المساء.

حرقان البول:

يمالج بورق الزهر من الخطمي الوردي: ثلاث ملاعق صغيرة لفنجان ماء يغلي عدة دقائق فقط. يمكن شرب فنجانين ساخنين يومياً.

ولحرقان البول: يدهن خارج العورة بدهن الورد، ثم ان الشرب من قصب السكر جد مفيد، وهذا مرّ معنا اعلاه بصدد الحرقة في المثانة.

وإذا كان الحرقان ناتجاً عن التهاب المثانة فعلاجه مستحلب من زهر البابونج بنسبة ملعقة ونصف الملعقة لفنجان ماء. يمكن شرب فنجان ساخن أو اثنين فقط في اليوم.

وتقول العرب ان على المريض أو المعرض لذلك أن يحتمي من أكل الحوامض والموالح، ويفيد جداً سف بزر القطونا بماء بارد من غبر مضغ ولا سحق.

التهاب مجرى البول:

مستحلب من عشبة القراص المزهرة (ما عدا الجذور): ملعقتان صغيرتان لفنجان ماء. يشرب اثنان في اليوم.

البول المدمم:

شرب مائة وخمسة وعشرين غراماً من عصير القراص بجرعات قبل ازهرار العشبة أي عصير العشبة كاملة... أو مستحلبها (ما عدا الجدور) عندما تزهر: ملعقتان صغيرتان لفنجان ماء. يمكن شرب فنجانين يومياً.

أو: سلق ربع كيلوغرام من الأرزّ بالماء ثم اضافة ربع ليتر من اللبن. يؤكل المزيج عوضاً عن العشاء. إن لم ينقطع الدم حالاً ـ صواء كان مسبباً عن حصاة في البول أو عن مرض في البروستات _ يكن التكرار في الليلة الثانية.

وتقول العرب: ينفع من البول المدمم، عدا الأرزّ باللبن، الصعتر مدقوقاً ومنخولاً ومسفوفاً على الريق.

تقطر البول:

يصاب به المشايخ في غالب الاوقات والمبرودون. وينفع منه حسب الطب العربي الاستمرار في شرب الكمون أو أكل الثوم أو العسل على الريق.

انحباس البول:

يُعالج بأكل. ثمر من توت الأرض (الفريز) أو بمستحلب اوراقه النظيفة غير الملوثة أو بأعناق الكرز: قبضة من ورق الفريز أو من أعناق الكرز لليتر ماء. أو: توضع لبخة من زهر الوزال الغض (أو الجفاف المبلل) على المثانة. وتغير كل ساعتين . وهذا.مفيد أيضاً للورم.

أو: شرائح البصل ـ أو مفرومه ـ تسخن برفق لا يتغير معه لونها وتثبت على المثانة. تغير مرة نهاراً وثانية ليلًا.

أو: يؤخذ يومياً على الريق صباحاً قدر فنجان قهوة من عصير اللوبياء الخضراء ولمدة أسبوع.

أو: يقل جيداً في زيت زيتون على نار خفيفة ثمانية رؤ وس من الكرّاث لتصنع لصقة في أسفل البطن.

أو: غلي ثلاثين غراماً من حب الشمار المكسر في ليتر ماء وشوب أربعة فناجين في اليوم. وهو نافع لحصاة الكلية والمثانة.

أو: ّغلي قبضة من جذور الطيّون وشرب ثلاثة فناجين في اليوم. وهذا نافع كذلك للبروستات (وهي وصفة شعبية).

أو: مستحلب الهندباء البرية بنسبة غشرين غراماً من العشبـة المزهرة لفنجاني ماه يشربان في اليوم بجرعات.

أو: مستحلب ورق الكوسا الفرنجي: قبضة كبيرة لليتر ماء. يؤخد ساخناً مقدار ثلاثة أرباع الليتر على أربع دفعات.

أو: مغلي من لحية الذرة: قبضة كبيرة لنصف ليتر من الماء.

أو: مغلي البقدونس: قبضة كبيرة لليتر ماء.

أو: مستحلب من جذور الطرخشقون وورقه وبراعمه قبل تفتح الزهر: ملعقة كبيرة لفنجان ماء يشرب على دفعات.

وتقول العرب: يفيد انحباس البول خرء الحديد المنخول ووضعه بشيء من الماء وشربه. أو القرفة اللفّ حين تدق وتؤكل. انها عجيبة في ادرار البول المنقطم المقطر أو سلسه. أو: جعل شيء من الملح في الدبر. وعدم أكل الحامض أو الملح.
 أو: حليب النساء المخلوط بالعسل. وهو مزيل أيضاً للحصى.

لإدرار البول:

مسحوق من قشر الليمون الحامض المجفف: ثلاث ملاعق صغيرة يوميا مع العسل. وهذا مفيد أيضاً لتقوية المعدة ولتخفيفالعرق.

أو: أعناق الكرز: تنقع بعد تقطيعها مدة أربع وعشرين ساعة ثم تستحلب بنسبة قبضة لليتر ماء. يمكن شرب أربعة فناجين في اليوم .

أو: لحية الذرة أو غير ذلك مما مرّ خلال الكتاب...

سلس البول:

تقول العرب: سببه ارتخاء المثانة أو شدة البرودة. فيجب على من يزحمه بوله ان يتغذى بالهريسة والارز المطبوخ والبيض المدفون في الرماد ولبن البقر والنعاج وأكل الكوارع من معز وضأن. وإذا داوم مدة على أكل البيض المسخن (النمرشت) على الريق نفعه جداً من سلس البول. ويفيده جداً مسحوق الخولئجان شرباً وكذلك الحمص الاسود منقوعاً بالخل الحاد ثلاثة أيام. ثم يؤكل الحب ويشرب الخل.

البول في الفراش:

يعطى الولد كل ليلة ملعقة صغيرة من العسل. فالعسل، عدا كونه مهدئاً للاعصاب يمتص الماء من الجسم.

أو: غلي ورق البلوط المجموع في الصيف: ملعقة صغيرة بقدر فنجان من الماء ثم يصار إلى التصفية بالتحلية بالعسل أو سكر النبات. يشرب قبل النوم نصف فنجان لا غير. يستعمل هذا العلاج مدة عشرة أيام. أو: يؤخذ كل ليلة قبل النوم ولمدة شهر قدر ملعقة صغيرة من مزيج قوامه خمسة غرامات من جنزبيل محمص كالبن ومسحوق ومن مائة غرام عسلًا.

أو: مستحلب من لسان الحمل السناني (الصغير): ملعقتان صغيرتان من الورق المفروم (قبل الزهر) لفنجان ماء أو من العشبة كلها بعد ازهرارها... يؤخذ ثلاثة فناجين في اليوم محلاة بالعسل أو سكر النبات. أما الطفل فيعطى نصف الكمية على ثلاث دفعات، الثالثة قبل النبوم.

أو: أكل ثوم وبصل مع السلطة، وحمامان في اليوم بماء قدره ليتران غلي فيه مدة نصف دقيقة رأس ثوم مسحوق وقبضة من زهر الزعرور الشائك البري. أي هذا الماء المغلي يضاف إلى ماء الحمام.

أو: مستحلب الينسون والصعتر البري الطويل: نصف ملعقة صغيرة من كل في فنجان ماه. .

أو: السائل المأخوذ من ثمرة السرو، وهو يباع في الصيدليات: يعطى للبالغين عشر نقط قبل كل من وجبات الطعام الثلاث. وللأولاد يراعى العمر ويؤخذ السائل اثناء الطعام.

رمل البول:

يداوم على أخذ ملعقة صغيرة من خل التفاح في كوب ماء مع الاكل ولو مرتين يومياً فهو مزيل للترسبات الرملية.

أو: غلي بذور البقدونس المدقوقة: ملعقة صغيرة لفنجان ماء يشرب على دفعتين في اليوم. أو: عصير البصل: ثلاثمائة غرام من البصل الغض المفروم تنقع في ستمائة غرام من الخل الأبيض مع مائة غرام عسلا. يؤخذ كل ساعة ملعقة كبيرة أي يشرب من مائة غرام في اليوم إلى مائة وخمسين. ٢

أر: يشرب ربع ليتر وهو فاتر في الصباح ومثله في المساء من ماء غلي فيه بزر البصل (البعدرون) بنسبة ما يملأ فنجان قهوة من البزر الذي غلي في ليتر ماء حتى بقي نصف الليتر. ويداوم على ذلك عدة أيام.

حصاة البول:

مستحلب ملعقتين صغيرتين من قشر الزيزفون الفرنجي ونصف ملعقة صغيرة من النعنع لكاسة ماء. يمكن شرب فنجانين يومياً أو ثلاثة.

السكري

طلائعه ثلاث: نهم وظمأ وتبول: من مسبباته تأثرات عصبية عميقة، كالخوف والخيبة، نما يحرك غدداً داخلية تسبب هي بدورها زيادة الادرينالين في الدم. وبتكرر هذه التأثرات تزداد كمية الادرينالين فيشتد التوتر الشرياني ـ ضغط الدم ـ وكذلك السكر ويقع ذو الاستعداد (أو الوارث) في هذا ألمرض.

وهناك من يرد سبب السكر إلى علة في الكبد (تُنظُم الادخار) أو في البنكرياس أو الغذة النخامية الرأسية (تنظم الأفراز والطول) أو في البنكرياس (منظم للاحتراق، وفيه الخلايا الكبيرة التي تفرز عصارة تسير في قناته وتصب في الأمعاء لتهضم المواد النشوية والسكرية، وفيه الخلايا الصغيرة التي تصب افرازاً في الدم يحرق الغلوكوز ويؤكسده أي يساعده ببطء على احتراق السكر. فالاكتار من أكل السكر والمصنوعات منه مرهق للبنكرياس،) وعلى كل فمن التنائج: الضعف الجنسي عند الرجل، وعدم الحمل عند المرأة أو الاجهاض السريع؛ أما العينان فوقاهما الله من فتك هذا الداء. وكذلك الرجلان.

المتوجب: الاسراع لفحص الدم والبول.

البول السكري:

منهم من يقول بأنه فيضان من السكر الذي في الدم، لأن هذا

يحمل منه ما يساعده على توليد الطاقة الكافية للحركة والحرارة في الجسم. ومتهم القائل بأن الأكثار من أكل السكر الأبيض والمصنوعات منه كالحلويات يجند البنكرياس والكبد والكليتين والرئتين للتخلص من الزيادة، وهذا التجنيد جد مرهق لها...

ثم هنالك البتيالين في اللعاب الهاضم للنشويات والمحوّل لها إلى سكر. فالزيادة من أكله أي السكر ـ توقع الغدد التي تفرز البتيالين في الاجهاد والضعف.

النتيجة: امساك وحموضة وفقر دم وتدرن رثوي ووهن المقاومة في الجسم للأمراض وظهور البول السكري.

فعلى المصاب الامتناع حتى عن أكل ما يتحول إلى سكر كالبطاطا والمعكرونة وطبعاً الخبز والسكر والفاكهة الكثيرة الحلاوة، وكذلك المقليات بالزيت

إن المعالجة في الطب الرسمي مرتكزة على الانسولين. لكنها تطورت عندما رأت أن مفعوله يزول بعد ساعات خمس. وجعلت تستعمل انسولين بروتامين زنك: بيداً مفعوله بعد الحقن بخمس ساعات ويستمر حسب المقدار المحقون لحرق السكر من بضع عشرة ساعة إلى سبعين. ثم انسولين كلوبوتين البادىء مفعوله بعد ساعة والمستمر خمس عشرة من الساعات. والتطور لا يعرف الوقوف ولو لحظة: فكان المزج وظهور ما يسمى دى انسولين...

ويعطى المريض كذلك_مع حمية منظمة_فيتامين «ب» و «ج». وهكذا يمكنه أن لا يكون بعيداً عن طيبات الحياة.

أما المعالجة في ميدان الطب الطبيعي أو الشعبي فاليك بعضاً منها:

إذا شئت إعادة السكر بسرعة إلى المستوى الطبيعي فإليك بغلي

لرؤوس القصعين الموشكة أن تزهر: قبضة لليتر ماء. يمكن شرب فنجانين بجرعات متعددة تنتهى عند النوم.

أو: مستحلب من ورق القصعين: ملعقة صغيرة الهنجان ماء. يمكن شرب فنجانين بجرعات متعلدة تنتهي عند النوم أيضاً.

وللسكر والضعف: غلي ورق الجوز بنسبة تسع من ورقاته لليتر ماء. يشرب في اليوم فنجانان.

ويفيد المصاب بالسكر أكل بصلة متوسطة الحجم أو ثلاث من اسنان الثوم نيئة مع الطعام. أي اليوم بصلة وغداً ثوم وبعد غد بصلة وهكذا دواليك.

أو: أكل الحيار الغض بكثرة لأنه منق للجُسم من السموم إذا كان في موسمه...

أو: مستحلب من ورق الأس: ملعقة صغيرة لفنجان ماء يشرب بجرعات.

أو: أكل حب الشوفان حسب التعليمات على علبته المشتراة للمصابين بالسكري.

أو: شرب عصارة القراص_ورقاً وزهراً وضلوعاً_من ماثة غرام في اليوم إلى ماثة وخسة وعشرين.

أو: حافظات اللوبياء (الفاصوليا) نقماً وغلياً: أربع ملاعق كبيرة من الحافظات الفارغة من حبها والمقطعة تنقع في ليتر ماء طول النهار أو الليل ثم تغلى إلى أن يتبخر نصف الماء. يشرب فنجان واحد يومياً مقسوماً إلى دفعات ثلاث.

أو: للسكري عموماً ورق التوت الشامي: قبضة تغل في ليتر ماء ليشرب وحده في اليوم. أو: تغلى في ليتر ماء مدة ربع ساعة قبضة من عشبة تسمى عندنا عشبة الغصّون وهي تنبت على الصخور الشرقية من أعللي تلة الغوار... أما الشرب فثلاثة فناجين باردة في اليوم. وهذه الوصفة شعبية مشهورة.

هذا مع الحمية وحظر الأبيضين السكر والخبز والمصنوعات منها، ومنع ما يمكن تحوله إلى سكر كالبطاطا، وشديد الحلاوة من الاثمار كيا تقدم.

الخصيتان

في كل منها آلاف الاقنية الحاملة للنطف. طول القناة حوالى متر. فلو جمعنا اقنية الخصيتين لكان طولها من بلدية انطلياس إلى مجلس المتن الشمالي الثقافي القائم في عين فرشلو أي مسافة كيلو مترين. وتعمل الحصيتاند لا أقل من نصف قرن. وتقذفان كل شهر ما يقارب عدد السين في عمر الكرة الأرضية من الحيوانات المنوية. وكل واحد من هذه الحيوانات يكن أن يكون جداً للرية.

للحكَّة والحزازة في الخصيتين:

كميتان متساويتان من عصير ورق الموز ومن الخل الجيد تشفيان الحكة والحزازة في الخصيتين وفي أي مكان من الجسم.

بثور حول العانة:

يغلى ورق الجوز جيداً ثم يصفى ويلبخ به مراراً. وبعد ذلك تُرشّ.بودره غير مطيبة.

ووللتسميط، عند الصغار والكبار يدهن المكان بزيت الزيتون.

البر وستات أو المَوْثة

هي غدة تناسلية ذات شكل ميال إلى المخروطي الوبها رمادي محمر. طولها حوالى ثلاث من السنتيمترات على أربع عرضاً. وزنها قد لا يريد عن الخمسة والعشرين من الغرامات. حجمها يتغير حسب العمر: يتم عادة في الخامسة والعشرين، ويبقى حتى الخامسة والأربعين. وبعد الستين ينمو إلى ضعفين أو ثلاثة.

هذه الغدة تساعد جهاز الرجل التناسلي في وظيفته. وعلى الرغم من صلابتها هي شديدة التعرض للجراثيم فالالتهابات لكثرة اجربتها ولوجودها حول عنق المثانة حيث يبدأ المجرى البولي. وأن للطب أن يعالج هذه الجراثيم (كجراثيم التعقية) البعيد حتى عن دفاع الجسم؟ لكن اكتشاف السوافا والبينسلين والستربتوماسين والتراميسين كبح جاحها، ونبجت البروستات الامن التهابات تتسرب إليها من تلك التي في مجاري البول شأن الجيوب الانفية مع الكليتين أو اللئة واللوزتين مع اللهم... ثم يبدو أن أصبح من الممكن عدم استئصال البروستات وقطع النسل بعد أن اهتدى الطب إلى تأثير الهرون العكسي في اعادة البروستات بعد تضخم يسد المجرى البولي إلى حجمها العادي وإزالة الرواسب. واستعمال المرمون هذا لا يخلو من أخطار...

وحظ المصاب حرارة تتصاعد وضعف في الاعصاب وفي

القابلية. . . وصداع وتشاؤم والتهاب في الطباع وفي اللوزتين. . .

التهاب البروستات:

يعالجه الطب الطبيعي أو الشعبي ببزر الكتّان: ملعقة كبيرة تغل ثلاث دقائق في ربع ليتر من الماء. ويبقى الوعاء بعد النار مغطى عشر دقائق. يمكن شرب فنجانين في اليوم بجرعات صغيرة.

تضخمها:

يعالج بكنباث الحقول للتكميد والحمام وللشرب فوراً بعد الحمام مع حبس البول عمداً لتنسع المجاري وتسقط الرواسب عندما يبول المريض. أما غلي الكنباث للتكميد والحمام فكما يلي: حفنة من العشبة الصيفية تغل مدة عشرين دقيقة في كمية من الماء كافية لحمام جزئي مقعدي ساخن بدرجة ٣٠ ماثوية، ويكرر ثلاث مرات كل مرة مدتها ربع ساعة. ويستعمل هذا الماء للتكميد كها قلنا. وأما غلي الكنباث للشرب فعلى النحو التالي: خسون غراماً من العشبة تغلى في قدر كوب من الماء أو في ما يكفى لغمرها ولملة نصف ساعة.

أو: قبضة هليون بري تقل في نصف ليتر من الماء إلى أن يبقى
 ربع ليتر. فيؤخذ في اليوم كوبان ساخنان. وذلك لغير المصايين
 بالسكري.

أو: يمزج لب «المقتي» وبذوره الناضجة بملعقة عسل كبيرة تؤكل يوميًا وحدها.

أو: مستحلب الوريقات الناصعة البياض من زهر الاجاص البري الشائك: نصف ملعقة كبيرة لفنجان ماء وهو نافع أيضاً لصعوبة البول.

أو؛ مستحلب من حب القرع-اللقطين-المقشرة والمهروسة: عشرون غراماً لفنجان ماء يشرب ساخناً وعملي.

أو: ورق حنب اللب. فالتعالج بورق هذه النبتة يفيد. عدا انحباس ألبول الناتج عن تضخم البروستات التهاب حوض الكليتين المؤمن والمثانة والمفص الكلوي الحاصل من رمل أو حصاة صغيرة. ويفيد أيضاً سلس البول أو سقوط المني بعد التبوّل. أما استعمال هذه النبوّل.

ينقع الورق المجفف بنسبة ملعقة كبيرة لفنجان ماء بضع ساعات ثم يغلى عشر دقائق. يشرب دونما تحلية. والأفضل الشرب مساء وفي الليل. وقد يشرب اثناء النهار. على كل يجب شرب ثلاثة فناجين بجرحات متعددة. والذي لا يطيق طعمه يمكنه قبل انتهاء الغلي بدقيقين إضافة بعض من ورقات النعنع... ثم ان البول يأخذ لوناً اسمر فزيتياً قبل المعودة إلى لونه الطبيعي حيث يجب وقف العلاج.

ولا مجوز للحامل أن تتعالج بورق من عنب الدب.

وتعالج الخبرة الشعبية تضخم البروستات بغلي قبضة من جلور الطيّون في ليتر ماء. يشرب ثلاثة فناجين في اليوم.

أو: بغلي قبضة شنداب وقبضة قطع (مدادة) وقبضة حبازة برية ونصف قبضة من ثمر البطم ومثله من العليق غلياً في خسة ليترات من الماء لمدة ربع ساعة.

ممالجة الأمراض النسائية بالأعشاب

الميض:

iku:

تعالج بحقن شرجية من مستحلب البابونج: ملعقة كبيسرة من الزهر لليتر ماء. الحقن بطيء والحرارة المائوية درجتها ٣٧.

الرحم:

هبوطها:

مشعر بألم في الظهر وصعوبة في البول. قد يعيدها الرجل... ويمالج هذا الهبوط بحمامات مقعدية درجة حرارتها ٣٠ ومدتها عشر دقائق في ماء غليت فيه قشور بلوط مسلوخة عن اغصان عمرها بين ثلاث منوات وعشر: اربع ملاعق كبيرة مقطعة تغل ربع ساعة في ليتر ماء.

نزيفها:

يبخر داخلها بالدخان المتصاعد من ورق القصعين عند حرقه.

او: شرب فنجانين في اليوم من مستحلب القراص المزهر:
 ملعقتان صغيرتان من العشبة المفرومة لفنجان ماء.

١

او: عصير من كنبات الحقول: ملعقة صغيرة كل ساعتين، اي ست ملاعق صغيرة تشرب يومياً.

او: غلي كنبات الحقول: خمسون غراماً تغلى نصف ساعة في ماء كاف لغمرها. والغلي على نار خفيفة. . .

الحيض:

نقصه:

يعالج بالقنطريون الصغير: ملعقة صغيرة تغلى في قدر فنجان من الماء. يشرب منه ملعقة كبيرة قبل الاكل صباحاً ومثلها في المساء.

زيادة نزفه:

ملعقتان كبيرتان من ورق العليق تغليان بقدر فنجان من الماء. يشرب حتى اربعة في اليوم.

او: غلي قشور البلوط المسلوخة عن اغصان عمرها بين ثلاث سنوات وعشر: ملعقة صغيرة من هذا القشر المقطع لفنجان ماء يترك بعد النار مغطى مدة عشر دقائق ويشرب ساخناً.

وتقول العرب: اذا غزر الحيض يمكن ان تتحمل المرأة كمية من الكراث مع زيت عتيق اي قديم فتخف غزارة ألدم. او: تتحمل بقطنة مغموسة بعصير البلح. او: تتحمل بمسحوق من ورق القطن.

لتنظيم الحيض:

مستحلب من اكليل الجبل ورقاً وزهراً: ملعقة صغيرة منه ابان الزهر لفنجان ماء يؤخذ وحده في اليوم مقسوماً الى دفعتين. او: تنقع لمدة ثلاثة ايام قبضة وريقات من أكليل الجبل في ليتر من الخل الابيض ثم يصفى ويؤخذ منه مدة ايام الحيض قبل الاكل قدر فنجان قهوة صباحاً وكذلك في المساء.

او: قبضة من حب البقدونس تغلى في ليتر ماء. يشرب فنجان واحد في اليوم. وهو مفيد ايضاً لاسقاط الحرارة.

 أو: قنجان من ورق البقدونس او حبه او جذوره قبل الزهر: ماثة غرام تغلي في ليتر ماء. وهذا مفيد ايضاً لتسكين آلام الحيض.

او: حام مقعدي بليترين من الماء غليت فيهها قبضتان من زهر
 العصيةرة ويراعمها وحبها.

او: مستحلب من ورق القراص: قبضة او اثنتان غضتان لليتر ماء. يشرب حتى ثلاثة فناجين. وهذا مفيد ايضاً عند نزف الدم.

اذا تخلف الحيض:

الشرب من مستحلب الصعار البري الطويل: ملعقة صغيرة لفنجان ماء.

للتي لا تحيض:

قال جالينوس: اذا أكلت المرأة درهم كراث مع نصف أوقية عسل بخلّ حادٌ حاضت.

او: لتأكل كمية من الكراث مع نصفها من العسل تحض.

فاثدة:

هنالك من النساء من يدرطمثهن الماء الحار شربا. او المقشور من السمسم وهذا قد يسقط الجنين، فلتنبه الحامل...).

لمعالجة النزيف النسوى:

يمزج في كوب حليب ملعقة كبيرة من ورق التين المجفف المطحون. يمكن ان تشرب المرأة منه لأيام قليلة كوبين يوميا.

آلام الحيض:

تعالج بمستحلب البابونج: خمس زهرات مجففة لفنجان ماء يؤخذ وحده في اليوم قبل الغداء.

او: ملعقة صغيرة من حب الينسون لفنجان ماء تغلى فيه نصف دقيقة. يؤخذ فنجانان في اليوم. وهذا مفيد ايضا للربو والسعال ولتيسير الدورة الدموية وللدوار والمغص شرط ان لا يكون الفم والامعاء في تهتيج.

او: حمامات لليدين والقدمين بماء قدره ليتران غليت فيهها اربع
 قبضات من ورق القراص الغض.

او: مستحلب المردكوش: خمس ملاعق صغيرة لليتر ماء. يشرب في اليوم فنجانان لآلام الحيض. واذا أريد لمعالجة الخفقان في القلب او للنوم الهادئ، ففنجان واحد قبل الرقاد مساء.

او: يثبت على البطن المتألم من جيضه ورق الملفوف المسخن كواة.

او: مستحلب اكليل الجبل: ملعقة صغيرة لفنجان ماء واحد في اليوم يشرب مقسوما على دفعتين.

او: مستحلب النعنع: ملعقة كبيرة لفنجان مـاء. يشرب حتى ثلاثة في اليوم، ويمكن مزجها بالحليب.

او: مستحلب البقدونس: ملعقة كبيرة من الورق والجذور الغضة المفرومة لفنجان ماء. يشرب حتى فنجانين في اليوم. او: زيت من بلور الكروياء: كمية من البلور مع ضعفها من زيت الزيتون وجزء يعادلها من الحل الأبيض: يهل هذا المزيج الى ان يتبخر الحل عندئد يصار للدلك بهذا الزيت. وإذا كان الألم من النوع العصبي يضمد بالصوف بعد الدلك.

سن اليأس وانقطاع الحيض:

لتخفيف الاضطرابات في هذه الحالة تؤخذ عشر نقاط قبل كل وجبة طعام من السائل المستخرج من ثمر السرو. يشرى من الصيدلية.

او: مستحلب قوامه نصف ملعقة صغيرة من القصعين ومثله من ورق زهر الورد وكذلك من النعنع وايضا من الشمار ومن الحبق في كاسة ماء. يؤخذ فنجانان كل مساء.

او: مستحلب من ورق القصعين وزهره: عشرون غراما لليتر ماء
 يبقى مغطى بعد النار عشر دقائق. يؤخذ في اليوم ثلاثة فناجين.
 بجرعات صغيرة.

او: حمامات لليدين والقدمين في ليترين من الماء غليت فيهما قبضتان
 من البقدونس الغض مع بعض جذوره وقبضة من بذوره. وهذا مفيد
 لألام العادة الشهرية والربو والسعال.

العقم:

يعالج بمستحلب القصعين: ملعقة صغيرة من رؤوس الأغصان الموشكة ان تزهر لفنجان ماء يشرب وحده في اليوم منقسها الى دفعتين.

او: بمنقوع القنطريون الصغير: قبضة تنقع في ليتر ماء او نبيد
 ابيض مدة ثماني ساعات وتؤخذ ملعقة كبيرة قبل كل من وجبات الطعام
 في اليوم ولمدة عشرة أيام او خمسة عشر يوما بين حيض وحيض.

 او: شرب الحليب المستدر من انثى الحمار وذلك وشك الطهر من الحيض.

أو: تشرب المرأة كل يوم، ولمنة أسبوع، بعض العسل مذوبا
 بالمه وفيه غرام من نشارة العاج. يمكن من مدة الى مدة العودة الى هذا
 العلاج.

او: مضاجعتها اثناء اليومين الأخيرين من طمثها.

او: شربها صباحا على الريق كوبا من الحليب مذويا فيه درهم من كبش القرنفل المنعم وذلك فور طهرها من الحيض.

لمعرفة الحيل:

حقن ارنب ببول المرأة: اذا مات الحيوان فهي حامل والا فلا.

اور: جمع البول في وعاء زجاجي أبيض وتركه ثلاثة أيام: ان ظهر في القعر ما يشبه الخيوط البيض القصار فهنالك حمل والا فليست حاملا.

لمنع الحبل:

تقول العرب. اذا دهن الرجل احليله بالقطران عند طهر المرأة من الحيض وضاجعها ما حملت حتى الحيضة التالية.

أو: عندما تتحمل المرأة بالقطران قبل الجماع أو بعده منع الحبل.

للحامل:

لا بأس ان تشرب احياناً بتحفظ مستحلبا من حب الشمار المهروس لمعالجة الاضطراب في الهضم كالامساك والغازات المعوية والغثيان. وهذا المستحلب مدر للحليب ايضا، ويصنع بنسبة ملعقة صغيرة لفنجان ماء يترك بعد النار مغطى عشر دقائق. يشرب في اليوم قدر اربعة من فناجين القهوة (للحامل اقل).

واذا شاءت الحامل ان مجيء طفلها متين الصحة من شعر رأسه حتى أظافر قدميه عليها بهذه النصائح:

1 _ أكل الخبر من القمح الأسمر او الذرة.

من اللحوم أكل القلب، والكبد (مرة في الأسبوع)، والكليتين،
 ولحم السمك وغيره من حيوان البحر، وأحيانا لحم الطيور.

٣ _ الجبن لأنه لا يتخمر في المعدة كالحليب. . (الا لذات الحصى).

٤ - العسل مع تجنب السكر الأبيض. لأن العسل يمنع التخمّر: ملعقتان ممزوجتان بالماء، ثلاث مرات في اليوم اي مع وجبات الطعام. عدا ان العسل مقرّ جدا لجهاز الطفل العصبي.

ه ـ الخضر النيثة النظيفة.

أكل بيضة فقط.
 الفاكهة كالعنب والتفاح، وفراصيد العليق.

٨ - ١١ لم تتوفر الخضر والفاكهة بسهولة يستعان بملعقة صغيرة من خل التفاح في كوب ماء يشرب صباحا قبل الاكل بجرعات. انه نافع ايضا للتخلص من الغثيان.

٩ ـ الاقبال على المكسرات كاللوز والبندق وغيرهما.

١٠ ـ تجنُّب الليمون الحامض والبرتقال والكريب فروت.

النفاس:

يفيده مستحلب البابونج: ملعقة صغيرة من الزهر لفنجان ماء يُترك بعد النار مغطى خمس دقائق ثم يُشرب ساخناً. يمكن شرب اثنين في اليوم.

المهبل:

غسله او تجامه:

قليلات من يعرفن ما أهمية الحمام المهبلي بالنسبة للصحة

والانتعاش والجمال واشراق الصدر والوجه. وهنالك لهذه الغاية ورق الجوز: تغلى ثلاث ملاعق كبيرة منه في ليتر ماء بضع دقائق ثم يرفع ويترك مغطى عشرا من الدقائق ويفسل به فاترا. وهذا يضيق فرجة ألمهل ايضا وينظفه من السيلان دون ايذاء جلدانه.

أو: مستحلب نصف قبضة من نبتة الخزام وزهرها لليتر ماء.

او: مستحلب قبضة ونصف من اكليل الجبل في ليتر ماء. وهو مفيد ايضا للغرغرة ولالتواء المفاصل (الفكشة) تدليكا ولشفاء الجروح تلييخا.

او: غلي قبضة ونصف القبضة من رؤوس القصعين الموشكة ان تزهر لليتر ماء. وهو مفيد ايضا كفسول للوجه والاهاب ولفرك فروة الرأس.

او: غلي قبضتين من العليق ورقا وأماليد وزهرا وجلورا في ليتر ماء. وان لم يتسن الا صنف واحد كالورق فغلي قبضتين ايضا لليتر. وهذا مفيد كذلك للأمراض الجلدية واستسقاء اللثة وألم الأسنان. ولكن اذا كان لحمام مهيل يفضل ان يكون مقعديا.

او: غلي قبضة كبيرة من جلور الخطمي الوردي وورقه لليتر ماء كاستعمال خارجي. مع حمامين في اليوم لليدين والقدمين بغلي ليترين من الماء فيهما قبضتان من جلور الخطمي الوردي وورقة مع أضافة ملمقتين صغيرتين من زهره. ونعرف ان جلور الخطمي تستأصل في الخريف وتنظف دون ماء وهو علاج مفيد ايضا للأمراض الجلدية وللفرفرة عندما تصاب اللثة بالتهاب.

لرعيان المهبل:

اذا كان الرعيان يزول بالمجامعة فمعنى ذلك ان في المهبل طفيليات دقيقة جدا علاجها غير عسير. . . ولكن اذا لم تكن المجامعة تزيل الربعيان فثمة طريقة وهي ان يغلى ماء البحو وتزال رغوته عن وجهه بعناية ثم يعاد الى الغلي مع حشيشة الزجاج (القزاز) لاجراء حقن مهبلية فاترة.

التهاب المهبل:

تفيده حقن مهبلية قوامها قبضة من اكليل الجبل ومثلها من الصعتر البري القصير استحلابا في ليترين من الماء. وهذا مفيد للسيلان الأبيض معا.

او: الخبازة البرية غلبا بنسبة قبضة كبيرة من العشبة كلها في ليتر ماء وهذا مفيد ايضا لالتهاب الحنجرة غرغرة وللأمراض الجلدية والحروق تلبيخا وللسع الحشرات.

السيلان:

للسيلان الأبيض: حقن مهبلية قوامها مستحلب قبضة من اكليل الجبل ومثلها من الصعتر البري القصير لليترين من الماء. وهو مفيد ايضا للالتهاب المهبل.

او: تبخير داخُل المهبل ـ كها رأينا ـ بدخان قصعين يحرق.

او: الفسل المهبلي بمستحلب البابونج: ملعقة صفيرة من الزهر
 لفنجان ماء يترك بعد التال مفطى مدة خمس دقائق.

او: غللي قبضة من ورق الطرفاء في ليتر ماء يضاف اليه بعد الغلي ملعقة كبيرة ــ مرة من كربونات الصودا ومرة من الحل ــ لحقن المهبل مرة في اليوم لا غير.

للسيلان الأبيض والأصفر: قشر البلوط المقطع والمسلوخ عن أغصان عمرها بين ثلاث سنوات وعشر: ملعقتان كبيرتان تغليان في ليتر ماء مع بعض من ورقات الجوز. وبعد الغلي تضاف ملعقة كبيرة ـ مرة مَنَ كَرْبُونَاتَ الصُودَا وَمُوهَ مَنَ الحَلَ ـ للحقنَ المهبلي مَرَّةً في اليوم ولمدة نصف شهر. وهذا مفيد ايضا لالتهاب الرحم والمهبل.

او: تمزج ملعقة كبيرة من اكليل الجبل مع اثنتين كبيرتين من قشر البلوط الذي ذكرناه في ليتر ماء. يغلى المزيج ويضاف اليه بعـد ان يصفى ملعقة كبيرة من كربونات الصودا وتجرى الحقنة المهبلية مرة واحدة كل يومين.

للسيلان والرطوبة: تغل قبضة من العليق في ربع ليتر من الماء يشرب منه بجرعات صغيرة.

فكرة عامة:

١ _ الحقن ممنوع أثناء الطمث وقبل موعد الولادة بشهرين.

٧ - حقن المهبل يفيد عندما يكون الماء فاتراً مضافة إليه ملعقة صغيرة من الملح الناعم - شرط أن لا يسبب الملح احراراً أو حكة أو حريقاً لأنه منشط لغشاء المهبل المخاطي ولدورته الدموية وشهوته. وهنالك طريقة أهم - ولو عملت على تهدئة الثورة الجنسية - وهي نقع قبضة بابونج في ليتر ماء فاتر مدة اربع وعشرين ساعة ثم التصفية والحقن.

٣ ـ بعض افرازات المهبل تدافع عنه ضد الجراثيم، وبعضها ضار
 إذا لم يفسل بلطف.

٤ ـ هنالك حقن تستدعي مشورة الطبيب. وتستعمل عندما تسوء راثحة الفرج ويتحول لون السائل إلى أصفر ضارب للاخضرار أي عندما تتغلب الجراثيم على المفرزات الطبيعية المدافعة. وبعض الحقن هذه يكون كيا يلي: حقن خفيفة من الماء وشيء من الحل. وقد تستعمل المرأة قليلاً من الشبة لأنها تجفف وتضيق.. واستعصال ورق الجوز تكلمنا عنه.

الوقية من الكوليرا

١ ـ-النظافة واللقاح.

٢ .. غلى ماء الشرب والحليب.

٣ ـ أكل الثوم والبصل والصعتر .

 ٤ ـ تطهير الخضر والفاكهة بعد غسلها. وإذا احتيج لغسلها بعد التطهير فياء كان قد غلى.

ه ـ الامتناع عن المرطبات والبوظة.

٦ ـ الوقاية من اللباب وما شابه.

٧- تناول الاطعمة الغنية بالفيتامين دث. ويمكن استعمال اللليمون
 الحامض.

٨-عدم الاكل او الشرب عا تسيل معه المعدة اذ تصبح ضعيفة في مقاومة المرض.

٩ .. عند التشكك بالماء يسكب فيه من عصير الليمون الحامض.

السرطان والأعشاب

ان لم تستطع المعرفة الى اليوم ان تنتصر على انواع السرطان كلها فقد تغلبت على العديد منها وهي قادرة على التقدم في هذا المضمار وعلى التخفيف من آلام المصابين الشديدة. مع اننا لا نلوم المعرفة في العالم عندما ننظر الى الميزانيات المخصصة لهذا الفرع او الى الخير بصورة عامة بل نتساءل: هل تستطيع هذه الميزانيات يا ترى ان تشتري يارجة حربية؟ وبعد، تنازعوا ايها الفافلون واقتتلوا وتدابحوا ودمروا بعضكم حربية؟ وبعد، سيدكم ارضاً لن تعيشوا طويلاً عليها بل ستبتلعكم افوارها وترضحكم على حسن الجوار في احشائها:

تحيا النجوم مالايين السنين وهل يحيدا امرؤ ضير ايدام... اذا قدارا وبعدها ينضوي في ليل حضرته تحت الشرى حيث لا نعمى ولا كدرا وحيث يطهر من خير ومن دنس وحيث ينسى النشي كان ام ذكرا

للوقاية من السرطان:

أكل منظم واعتدال دقيق ومراقبة شديدة للهضم. والطعام يجب

ان يكون غنياً بالبروتايين أي بعض اللحم الاحمر غير الدهني والبيض والجبن والسمك. قالسرطان نتيجة من نتائج الاسلوب السيّىء في الاكل. وينبغي تجنب السكر الابيض والمصنوعات منه وتناول الفيتامين الاكل. وينبغي تجنب السكر الابيض والمصنوعات منه وتناول الفيتامين والفول والعدس والفاصوليا والبطاطا. ثم مام جداً الشرب من الخيرة وأكل البصل والصعتر والثرم ... هذا الاخير واق ايضاً من الكوليرا والتيفوس وخفف للضغط والدوار والسكر وسموم النيكوتين. . وإذا الخلايا ومجدداتها أكليل الجبل والعسل والكرفس والمقدون وماء غلي فيه الحلايا وعدداتها أكليل الجبل والعسل والكرفس والبقدونس وماء غلي فيه قشر من اغصان البلوط كها رأينا صابقاً واغصان القراص نيثة او عصيراً وفروخ القمح والكراث البري والطرخشةون. . كل ذلك مساعد على تنشيط الحلايا وتجديدها وسد الطريق على السرطان.

لتخفيف آلامه:

اذا كان في الشفة: يدهن المكان بثلاث نقط من صبغة القراص ثلاث مرات في اليوم: عشرون غراماً من العشبة بأكملها مع ستين غراماً من السبيرتو النقي في وعاء زجاجي محكم السد ومضوع بمكان دافي مدة نصف شهر.

في اللثة واللسان: المضمضة بصبغة القراص المذكورة او بجستحلب البنفسج العطر او مغليه. المستحلب لهذا الغرض: خسون غراماً من الزهر والورق لنصف ليتر من الماء يترك بعد النار مغطى مدة اثنتي عشرة ساعة. اما الغلي فعشرون غراماً من الجلاور المقطعة في ثلاثماثة غرام من الماء يبقى الى ان يتبخر نصف هذا الماء.

في الثدي: تلبيخه بأوراق البنفسج الغضة المهروسة.

في المعدة: مستحلب الشمار: ملعقة صغيرة من حبه المدقوق

لفنجان ماء يبقى بعد النار مغطى عشر دقائق ثم يصفى ويشرب في اليوم فنجانان او ثلاثة.

في الإمعاء: صبغة القراص المذكورة للشفة أي تُشرب في الصباح ثلاث نقط وكذلك في المساء.

في البروستات: عصارة القراص للشرب او أكل بعض اغصانه مع السلطة او الشرب من ماء قدره فنجانان غليت فيهما ملعقة كبيرة من الجذور المقطعة المجموعة قبل ازهرار العشبة. مدة الغل عشر دقائق.

في المهبل: غلي جلور القراص للشرب كها ذكر للبروستات. او الغسل المهبلي بمستحلب البنفسج: خمسون غراماً من الورق والزهر لليتر ماء يترك بعد النار اثنتي عشرة ساعة.

في الرحم: شرب صبغة القراص المذكورة (في الشفة) او ماء قدره مثلًا فنجان غليت فيه ملعقة صغيرة من قشر البلوط المسلوخ عن اغصان عمرها بين ثلاث سنوات وعشر. او مستحلب البنفسج العطر للغسل والحقن وقد ذكر آنفاً بصدد المهبل.

في الشرج: حقن شرجية بمستحلب البنفسج العطر. . .

التورم السرطاني:

توضع عليه عدة اسنان ثوم مهروسة. او يلبخ بجهروس من ورق البنغسج العطر الغض. او تمزج كمية من عصير الجزر وثمانية اضعافها من مسحوق الفحم الخشبي وتترك اربعاً وعشرين ساعة للتخمير ثم يلرى منها على الورم أوعلى التقرحات السرطانية التي سيأتي ذكرها. او يلبخ بمستحلب الطرخشفون بسبة ملعقتين كبيرتين من الجدور المقطمة والورق والبراعم (قبل تفتح الزهر) لفنجانين من الماء يشرب واحد ويلبخ بالآخر. كما يمكن شرب العصارة من العشبة او أكل الورق.

القروح السرطانية:

يفيدها التلبيخ بمهروس الورق من حرشف السطوح او بالعصير. او بعصير الجزر والفحم الخشبي المذكور للتورم السرطاني. او التكميد بعصير القراص او بمستحلبه: ملعقتان صغيرتان من العشبة المزهرة ما عدا الجذور لفنجان ماء.

النصل الخاس الطب القديم بالأعشاب

وصفات من تذكرة داوود

لقد حوى كتباب تذكرة داوود الكثير من عقاقير النباتات الطبية وفوائدها ونظراً الأهمية هذا الكتباب ، فإننا ننقل للقارى، في الهمفحات التالية ما كتبه داوود عن بعض النباتات التي ثبت اليحوم فعاليتها وفوائدها الطبية ، والتي سبق أن قدمناها في باب السابق من الكتباب ؛ وقد أدرجناها حسب التسلسل الألفيائي للتسهيل والفائدة .

الأنيسون : (اليانسون)

د الأنيسون نبات يعلول أكثر من ذراع دقيق الورق عطري يتولد بذره في خلاف لطيف وأجوده الضبارب إلى الصفرة الحريف وهو لا يتمو إلا بكثرة الماء .. يحلل النفخ والرياح ويزيل أنواع المداع وأوجاع الصدر وضيق النفس والسمال والحمى وضعف الكل والطحال ويدر الفضلات ويسقط الأجنة ومضغه يذهب الخفقان وإذا طبخ بالحل حلل الأورام طلاء . . . وطبخه بالسكر يزيل الصفار العارض في الزجه . . . ع

الأيرس (عرق الطيب):

و السوسن (ايرسا) نبات كثير الفروع طيب الرائحة يقوم في
 وسطه صود يفتح فيه زهر أبيض . . وهو يجفف في الظل وقد جرب

لضيق النفس والدبو والأعياء وأوجاع الصدر وتنقية القصبة . واذا طبخ في النيت حتى ينضح وقطر في الأذن أبراً الصم القديم وينفح الكبسد والسطحال والاستسقاء واليرقان والبواسير وعرق النساء والقروح الغائرة ويخرج الديدان ويدر الحيض ويفتح السدد . . وهويضر الرشة ويصلحه العسل وشربته إلى مثقالين .

البابوتج :

د ينبت على الأسطحة والحيطان وأكثره أصفر الزهر . . وهو حار يلبس علل ملطف لا شيء مشله في تفتيح المسدد وإزالت الصداع والحسيات شرباً وإنكباباً على بخاره . . وهو يقوي الكبد ويفتت الحصى ويدر الفضلات وينقي الصدر من الربو ويقلع البشور ويدهب الأعياء والتعب والنزلات وينقع من السموم ودخانه يطرد الهوام ودهنه يزيل الشقوق ووجع الظهر وعرق النسا والمفاصل والنقرس والجرب . . وهو يضرب الحبق ويصلحه العسل وشربته إلى ثلاثة مثاقيل » .

الحناء :

ويقول داوود في الحناء :

د الحناء نبت يزرع ولا يوجد بدون الماء . . ورقه كورق الزيتون لكنه أعرض يسيسراً ونسوره أبيض وليس لميسدانسه نفسع . . ليس في الخضابات أكثر صرياناً منه وسحيقه عظيم في قلع البثور وصاؤه يدهب البرقان ويفتت الحصى ويقطع النزلات وأصناف الصداع . وهو مع السمن ودهن الورد يحلل الأورام وأوجاع المضاصل ويقطع الجرب المزمن ويلحم الجراح ويذهب قروح الرأس ويصلح الشعر خصوصاً بماء الكزيرة .

الحنظل:

ويقول داود في الحنظل: وهو نبت يمتد على الأرض كالبنطيخ إلا أنه أصغر ورقاً وأدق أصلاً والذكر منه رديء يفضي استعماله إلى الموت . . . وهو ينبت بالرمال والبلاد الحارة وأجوده الخفيف المتخلل المأخوذ من أصل علين تمر كثير . . وهو حار يابس تبقى قوته إلى أربع سنين يسهل البلغم بسائر أنواعه وينفع من الفالج والصداع وعرق النسا والمفاصل والنقرس وأوجاع الظهر شرباً وضماداً وطبيخه مع الزيت ينفع من الجنام وأوجاع الأذن والصدم والبرقان . . . وإذ نزع داخله وطبخ بالحال مكن الأسنان مضمضة وأصلح اللثة . . ورماد ققسره يسرىء أمراض المعدة وداء الفيل . . وسائر أجزائه تنفع مع البواسير بخوراً والزلات أكلاً . . وهو يضر الرأس ويغشي ويقيء ويسهل اللم ويصلحه الأنيسون والكثيرا والنشا .

ألحردل:

و الخردل نوعان نابت يسمى البري ومستنبت هو البستاني وكل منها أما أبيض أو أحمر وكله حريف حار إذا طلق يراد بداره .. وهو حار يابس نافع لكل مرض بارد كالفلج والنقرس والحميات الباردة ، شرباً وضماداً ويحلل الورم . ويطبخ ويغرغر به فيسكن أوجاع الفم والأسنان وعنم الزلات ويحت الرياح الغليظة والبرقان والسدد وصلابات الكبد والطحال ويفتت الحصى ويدر الفضلات ويضم هضاً لا يفعله غيره والعرب ياكلونه مع الشواء في العيد الأضحى . . وإذا اكتحل به جلا الظلمة والبياض خصوصاً ما اعتصر من بدره طرباً وجفف . . وإذا غلي بالزيت وقطر في الأذن فتح الصمم وأزال الدوي وأخرج الديدان . . وبالعسل يزيل السحال المزمن والربو وأوجاع الصدر والبلغم الغليظ ودانه يطرد الحوارة ويصلحه الخل واللوز

وان يؤخذ مع الأغذية الغليظة وشربته الى ثلاثة مثاقيل ، .

الحروع :

د الخروع نبت يعظم قرب المياه ويطول أكثر من ذراعين وورقه أملس عريض وحبته كالقراد كثير الدهن يدرك بتموز وآب ولا يقيم أكثر من سنة . . وهو حار يابس يحلل الرياح والأخلاط الباردة وإذا طبخ في الزيت أزال الصداع والفالج والنقرس وعرق النسا وإذا أكل أخرج البلغم وأدر الحيض وأخرج المشيصة ودهنه يلين كل صلب ويقلع البواسير» .

الداتورة:

د الداتورة أو جوز ماتل نبات لا فرق بين شجره وشجر الباذنجان يكون بمجاري المياه وله زهر أبيض وقليا تحمل الواحدة منه أكثر من جوزة تكون بأعلى الشجرة والمستعمل منه بلور داخل هذه الجوزة والله والله رأيناه منهذا الحب هو شيء كالبنج أبيض وأسود وهو يجفف الرطوبات الغربي ويمنع من السهر ويشد الأعضاء المسترخية وإذا طبخ بالخل والعسل وطلي به حلل الأورام والاستسقاء. وأكله ينوم نحو ثلاثة أيام وربما يقتل واصلاحه القيء بالعسل والبورق وذهن الجوز وأخد الأشرية ».

الراوند:

وينبت في سمندور والصين وجزائر سرنديب ولا نعلم كيفيت. أخضر . والظاهر أن تقلع محتاجاً إلى نضج ما فيه يدفن في الأرض بدليل ما فيه من تخلخل . . وأجوده الصيني بالقول المسطلق وهمو الأحمس الضارب الى الصفرة الثقيل الرائحة المحلي للسان الذي إذا مضغ صبغ

صبعاً زعفرانياً .. فالتركي وهو خفيف زادت صفرته على مرته قليل الرائحة .. فالزنجيوهو أسود طبب الرائحة صلب براق باطنه إلى الصفرة .. وكله قليل الاقامة لرطوبته تسقط قوته في دون السنة وهو حار يابس ينفع برد الكبد والمعلمة و؟نواع الاستسقاء واليرقان والمحال المنزمن والكلى ويقطع الحميات وللتخم وفساد الأطعمة والسعال المنزمن والربو . . . وإذا منزج بالصبر نقي الدماغ من مدائر أنواع الصداع واللوار والطنين شرباً وسقوطاً . . وإن أخذ مع المواد القابضة كالأنيسون قطع النزيف والمغص الشديد . . . ومع السكنجين يفتح السدد ويفتت الحصى ويزجل الفواق والنفث وأمراض المثانة وشريته مثقال» .

الزجتر:

د الصعتر ويقال بالسين والزاي أيضاً نبات بري دقيق الورق يميل لونه إلى السواد ومنه فارسي أحر حاد الرائحة أما البستاني فينبت يشابه النعنع قليل الحدة يضرب زهره إلى الزرقة والصعتر كله ريفي وهو من الأدوية التربائية يصالح به غالب المسموم وعلى الرياح والمغبى وإن طبع بالحل والكمون وتمضمض به سكن أوجاع الأسنان والحلق وطبيخه مع التين يمل الربو والسعال وعسر النفس ومع ماه الكرفس يزيل الحصى وعسر البول » .

الزمفران :

الزعفران نبات ينبت كثيراً بارض المغرب وأرمينيا وزهره حار يابس إذا فرك فاحت رائحته . . يقرح القلب ويقوي الحواس ويلهب الحفقان . . . وفي دهن اللوز المر يسكن أوجاع الأذن قطوراً . . وفي الأكحالي يحد البصر ويذهب الغشاوة . . وبالعسل يقوي المعدة وا لكبد ويفتت الحصى ويدر الفضلات . . ومثقال منه بقليل من ماء السورد

والسكر يسرع بالولادة ۽ .

الزنجبيل: •

وهو نبات له أوراق عراض يفرش على الأرض وأغصان دقيقة بلا زهرة ولا بدلر ينت بالهند وعُمان والمندب وجبال تناصر من أعصال المعين . . والزنجيل قليل الاقامة تسقط قوته بعد سنتين بالتسويس وهو حار يابس يفتح السدد ويستأصل البلغم واللزوجات والرطوبات الفاسدة المتولدة في المعدة عن البطيخ ونحوه ويحلل الأرياح ويرد الاحشاء واليرقان ويدر البول والفضلات وهو مفيد للقوة ومع الحولنجان والفستق فيه سر عظيم . . ومن خواصه أنه إذا أكل على السمك منع العطش والملي منه والخلط وهو يضرب الحلق ويصلحه العسل وشربته إلى درهمين والمري منه أعظم في كل ما ذكر » .

السكران:

د البنج هو السكران . . . وهو نبات ينسط على الأرض ويرتفع في وسطه دون ذراع يخلف حباً أسدو وأصغر وأحمر وكلها في أقماع لا فرق بينها وبين الجلنار وأجوده الرزين اللتي لم يجاوز سنه . . وهو بارد يابس يسكن الصداع المزمن وضربات المفاصل والنقرس والنسا إذا طبخ بالحل مع ثلثه أفيون وإذا درس بسائر أجزائه وطبخ في عصيدة سمن جداً عن تجربة لكنه يزيل العقل ليومين أو ثبلاتة . . وأوراقه تذهب الحمى شعرباً ويسكن ورم العين ضماداً ويذهب السعال مطبوخاً بالتين ومعجوناً بالعسل ووجع الأسنان تفرغر بالحلل . . وهو يخلط العقل ويصلحه القيء باللبن والعسل والماء » .

السيناميكي:

السنا نبت ربيعي كـأنـه الحنـاء إلا أن عـوده أدق منهـا ومنــه نــوع

عريض الأوراق وتبقى قبوته سبع منوات وهو حاراً يسهيل الاخلاط ويستخرج اللزوجات من أقساصي البدن وينقي الدماغ من الصداع ويلهب البواسير وأوجاع الظهر وإن طبخ بالخل أزال الحكة والجرب والنمش وأدمن القروح ومنع سقوط الشمر وهو يمغص ويجلب الغنيان ويصلحه شرب الأنيسون معه .

الشمر:

و عطري ذكي الرائحة وهو بري ويستاني يبوجد بمصر في غالب الأزمنة . . . ينفخ من الخفقان ومن السمال والربو وحسر النفس ويملل الرياح الغليظة والقولمون ووجع الجنب ويصلح الممدة ويدر البول والحيض وينقي المشانة والأحلاط اللزجة ويفتت الحمي ويزيل الحميات والفواق وخبث النفس والصداع وعروقه يمنع انتشار القروح » .

الشيح :

و حار يابس يقطع البلغم ويفتح السند ويخرج الديدان والاخلاط الفاسدة ويـلهب الفواق والمغص وأوجاع الظهر ويحل حسر النفس ويـدر الفضلات ويلهب الحميات وهو يصدع ويضر العصب ويصلحه الترمس والمستكى وشربته درهين » .

الصبار:

و (. . . والصبر من الأدوية الشريفة . . قبل لما جلبه الأسكندر من اليمن إلى مصر كتب اليه المعلم ألا تقيم على هذه الشجرة خادماً غير اليونانيين لأن الناس لا يدرون قدرها . وهو حار يأفهس نخرج الأخلاط الثلاثة وينقي الدماغ وأوجاع الصدر وأمراض للمعدة كلها ويقوي أفصال الأدوية . . . ويذهب الحكة والجرب والقروح والحمرة طلاء بالعسل . . ويطول الشعر ويسوده ويقتل القمل وينبت الشعر بعد القراع . . والاكتحال به بعد البصر . . وإن طبخ بماء الكرات أبرأ أمراض المعدة كلها وأسقط البواسير . . وهو يضر الشبان ويفسد الكبد ويبقى في طبقات المدة سبعة أيام وتصلحه المصطكى ع .

العرقسوس :

العرق سوس نبات يحتد في الأرض نحو من عشرة أذرع ولا يبطول أكثر من شبرين ويزهر بين حمرة وزرقة والمتقسع به أصله (جلره) . . . وأجوده الحين الرزين الصادق الحلاوة ، وينبغي أن يجرد قشره لأن الحيات تحتك به كثيراً لكونه يسمنها ويصلح عفونات جلدها وقيل يحد بصرها . . وأجوده المجلوب من صعيد مصر فالعمراقي فالشامي . . وأردؤها الأسود وتبقى قوته إلى عشر سنين وهو ينفع سائر أمراض الصدر والسعال بأنواعه ويخرج البلغم مطلقاً ويحل الربو وأوجاع الكبد والطحال والحرقة ويدر الطمث ويصلح البواسير وينقي الفضلات كلها إلا ما كان من أخلاط غليظة فعمله يكون ضعيفاً . . وهو أنفح دواء لمرض اللوقة والخشونة في الصدر وتراخي الحلق وخصوصاً مع دواء لمرض اللوقة والخشونة في الصدر وتراخي الحلق وخصوصاً مع السكر والتعر هندي . وأهل مصر يستعملونه كثيراً ولذلك وجه قوي لأنه يسهل ويدر وفي الخواص أن من داوم على استعمال درهم منه مع مثله سكر لم يشك علة في بدنه طول سنته وهو يضر الكل وتصلح الكبراء .

القرفة :

د شجر عندي يكون بتخوم العسين وأوراقه كأوراق الجوز لا زهـر لـه ولا بـذر والــدار صيني قشر تلك الأغصـان وأجــوده المتخلخـل غــير المنتحم بـين حمرة وسـواد وصفرة وحـلاوة وملوحة . . وتبقى قوته إلى نحــو خمسة عشر سنة وهو حار يابس بمنع لخفقان ويقوى المعدة والكبد ويـدفع الاستسقاء واليرقمان ويدر ويخرج الريـاح الغليظة ويسكن البـواسـير وكحله يجلو ظلمة العين ، ويطل به الأورام مع الزعفـران فيسكنها . . وهــو يضر المثانة ويصلحه الكتيرا .

الكراوية:

« الكراوية نبات يطول نحو ذراع له ورق كالثبت وزهر أبيض يخلف أكاليل داخلها بلر ماثل إلى الصفرة والحدة والمرارة وهي حارة يابسة تحلل الرياح والنفخ وتصلح كل ضداء وتفتح الشهية وتمنع التخم وحامض الطعام وتمين الأدوية على التلطيف والتحليل وهي تضر الكلى وتصلحها الكثيرا ».

الكرفس:

الكزبرة :

و الكؤيرة نبات صريض الأوراق مفرد الحب وأجودها الحديث الفساوب الى صفوة ولا فرق فهما بين شامي ومصدي بل وربما كنان المصري أجود . . . وهي تجس القيء وتمنع العطش والقروح والحكة

والجرب أكلًا وطلاء . . وماؤها بالسكر يشهي ويمنع التخم ويقـوي القلب ويمنـع الخفقان ومـع الصعتر والسكـر تـزيــل الـدوزنـطاريــا ومـع الصنــدل واليانسون تقوي المعدة وتسقط الديدان .

المغات:

د المغات ينبت بالكرخ وما يليها من جزائر الحصن وجبالها ، وهو يكون صروقاً بعيدة الأصوار في الأرض غليظة عليها قشر إلى السواد والحصرة تنكشط عن جسم بين بياض وصفرة . . أجوده الرزين الطيب الرائحة الفسارب الى الحلاوة مع مرارة خفيفة . وقيل أنه الرمان البري وأنه ضرب من السورنجان . . وتبقى قوته نحو سبع سنوات ومنه نوع يجلب من تخسوم الشام ضعيف الفعل وهو المستعمل بمصر . . وهذا النبات حار يابس ينفع الصرع والجنون والمانيخوليا والأخلاط السوداوية شرباً . . ومناع البلغم وأوجاع المظهر والنقرس والمفاصل والنسا بالعسل . . ومن لازم استعماله مع الكثيرا البيضاء سمنن وخصب وملا ما في البدن من الأخوار بالشحم وهويضر المثانة ويصلحه العسل » .

النعناع:

ويقول داود الأنطاكي في النعناع :

د النعناع ويقال له الفوتنج أنواع كثيرة منها جبلي لا يحتاج الى سقي أو نهري لا ينبت بدون الماء واختلافه بالطول ودقة الورق والخشو نة والنهري يقارب والمتهري يقارب الصعتر وفيه طراوة حاد الرائحة عطري له بدر يقارب بدر الريحان والمنعنع عنم الغثيان وأوجاع المعدة والمغص والفواق والرياح الغليظة وغدر ويدر ويدهب الحميات والنقرس والنسا والكحة وجدرب طلاء وشوباً . . وينفع من الجزام وأوجاع المفاصل والطحال شرباً والديدان بالعسل والحل . . . ويحلل الأورام بالتبن ضماداً . وإذا طبح

ماؤه بالسكر كان شراباً قاطعاً الانتواع الصداع وضعف الدماغ ونقي الصدر من ميع الأمراض. وإن أكل منع الطعام أن يجمض أو يفسد ولمذلك يمنع التخم » وإن دُق مع الملع وضعد به عضمة الكلب منع غائلتها وكذا لسعة العقرب . . ويسكن وجع الاسنان مضغاً ويذهب البواسير كيفيا استعمل ولو ضماداً أو بخوراً . . ويقوي القلب خصوصاً مع العود والمصطلحي ويضعف فم المعدة ويصلحه الحل وينبغي أن يجفف في الخرار لتبقى قوته وعطريته » .

اكتشاف أعشاب لمكافحة السرطان

نجح فريق من الباحثين الطبين اليابانيين في عزل أنواع جديدة من أعشاب طبية صينية يقال أن لها فاعلية في قتل خلايا السرطان دون أن تحدث تلفاً للخلايا العادية .

وقد أعلن معمل أبحاث الأحياء الدقيقة بجامعة أوساكا في مؤتمر لجمعية مكافحة السرطان اليابانية عقد في طوكيو مؤخراً أنهم وجدوا أن عشر مسلالات غتلفة من أدوية الأعشاب تقريباً قادرة على تدبير خلايا السرطان بدون الآثار الجانبية التي تضعف الخلايا العادية ، والتي ينتجها الكثير من المركبات الكيميائية المضادة للسرطان المستخدمة اليوم .

وقد بدأ فريق الأبحاث ، مركزاً على حقيقة أن الأدوية المصنوعة من الأعشاب لا تسبب أي آثار جانبية تقريباً ، تجاربه منل خمس منوات على ٦٠٠ نوع من الأعشساب المختلفة المستوردة من الحارج ، وقسل استخدم كل عشب على الأنسجة المستنبتة لكل من خلايا السرطان البشرية ، والحلايا العادية .

وكان على المجموعة أن تنزيد من تنقيح تجاربهما ، بتقسيم الأعشاب الى ١٥٠٠ نموع ختلف عندما وجدت أن الآثار على خلايا السرطان تختلف وفقاً لمكان وطريقة الانتاج ، والمناخ الذي ينمو فيه العشب . وقد أدخل العلياء ٥٠٠ ميكروغرام من الأعشاب في ستيمتر مكعب واحد من مستنبتات الحلايا السرطانية والعادية ، وسجلوا التناتيج بعد فترة ستة أيام ، فوجداوا حوالي عشرة من الاعشاب التي تقتل السرطان دون أن تتلف الحلايا العادية بينها ثلاثة أعتبرت ممتازة في مكافحة الحلايا المريضة ».

إن دسينكاكورو وهو نوع من الحشائش يستخدم لوقف نزيف الدم تقل ١٠٥ في المائة من الحالايا السرطانية ، بينيا سمح للخلايا المادية بالتكاثر بسرعتها العادية . . وه هايشوكون » ، وهو من الجلور الفحالة لعلاج الكبد ، تقتل ٩٨,٢ في المائة من الخلايا السرطانية دون أي تأثير على الخلايا العادية . . وه هاكوموتو ، وهو عشب يستخدم لعسلاج أمراض الأعصاب ، قتل أيضاً ١٠٠ في المائة من خلايا السرطان ، وأوقف نمو الخلايا العادية ولكنه لم يضرها .

وعلى النقيض من ذلك فإن مركباً كيميائياً يستخدم بصفة عامة ضد السرطان ، لم يدمر في نفس التجربة غير ٩٦ في المائدة من خلايا السرطان ، في حين أنه قتل إيضاء على المائة من الخلايا العادية .

وقال الفريق : يأنهم أُصطوا الأعشاب الى مـرضى بسرطـان قاتـل في البـداية منـذ عامـين ، ونجحوا في اطـالة حيـاتهم ، وهـم يقــومــون حــاليـاً بتجارب أخرى لتحليل المواد الفعالة داخل الاعشاب المختلفة .

وقال الفريق أنه بينها كـان هناك تبـاين واسع في النتـائج وفقـاً لمكان الانتـاج ، ونوعيـة الأعشاب المختلفـة ، فـإنهم مسـرورون الى اقصى حـد بالبيانـات التي تم الحصول عليها للآن .

وقالوا: أنهم ما زالوا في مرحلة تجارب الاستنبات ، وأنه إذا ثبت أن الأعشاب فعالة حقاً في علاج السرطان ، فإن المشكلة التبالية ستكون الحصول على الحشائش النادرة بكميات كبيرة كافية للاستخدام الفعلي .

الموضوع الصقحة
مقدمة التاشر٧
مقدمة الكتاب
المفصل الأول : فوائد النباتات والأحشاب الطبية
المداواة بالأعشاب في تاريخ العرب١٣٠٠٠٠٠٠
خواص الأعشاب والنباتات الطبية العلاجية١٩
الفارق بين العقاقير الطبية النخام والمجهزة صناعياً ٢٤٠٠٠٠٠
النباتات والأعشاب المنعشة والمنبهة٧٧
العناصر الحيوية لاتزان الجسم ٤٩٠٠
الفصل الثاني: أنواع الأعشاب الطبية
قاموس ألفبائي بأنواع الأعشاب
دليل لبعض النباتات وأجزائها المستعملة في التداوي٩١٠
بعض النباتات وفوائدها
الفصل الثالث: التداوي بالنباتات والأعشاب
كيف تحافظين على نضارة وجهك باستعمال الأعشاب

كيف تحافظين على شعرك باستعمال الاعشاب
كيف تحافظين على جلك باستعمال الأعشاب١٦٦
القصل الرابع: محاربة الأمراض بالأعشاب
معالجة بعض الأمراض الرثوية بالأعشاب الطبيعية٢١٩
معالجة الأمراض المعوية بالأعشاب الطبيعية
معالجة الاسهال بالأعشاب الطبيعية
معالجة البواسير بالأعشاب الطبيعية
معالجة الجهاز البولي والدموي بالأعشاب الطبية
المثانة
السكري چي
الخصيتان
البروستات أو المَوُّنَّة
معالجة الأمراض النسائية بالأعشاب
الوقاية من الكوليراالله الكوليرا
السرطان والأعشابا
الفصل الخامس : الطب القديم بالأعشاب
وصفات من تذكرة داود
اكتشاف أعشاب لمكافحة السرطان

الموسوعة الصحبة

إدراكاً من مؤسستنا بعما لتشر الثقافة الصحية والطبية من فـائـدة على صعيـد العلم والمعرفة .. ومما لها من ضرورة تحتم تعميمها على أكبر فطاعات الجماهير والقراء .

وإسهاماً منها في نشر التوعية الصحية والوقائية وإيساناً بـأن للكتاب الدور الأول والأفضل للأسهام في نشر التوعية الضرورية إلى جانب التدريبات العملية والنظرية

ونزولا عند هذه الرغبة وشعورا بالمسؤولية الوطنية والقومية كانت الحصيلة وضح الموسوعة الضحية « مجموعة مختارة من الكتب الطبية والصحية والعلمية نبحث في مجالات الصحة والعذاء والوقاية من الأمراض ، ونضم آخر ما توصلت إليه نتائج الدراسات والأبحاث في مجالي النوعية والصحة العامة ، وتنظر ق إلى كل ما يهم الرجل والمرأة والأم والطفل من مواضيع الصحة والمرض والرشاقة والجمال والنداوي بالأعشاب والعلاج الطبيعي ، وحل المشكلات النفسية وغيرها . . .

